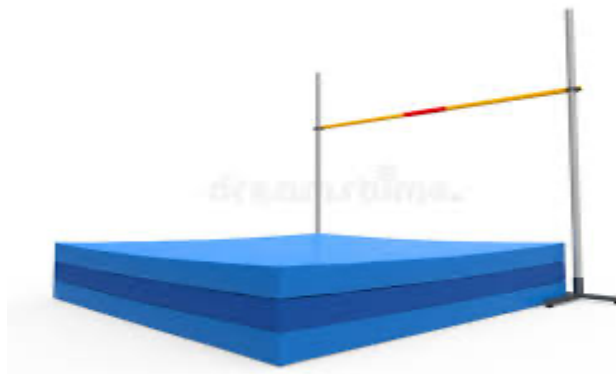


ATLETICA LEGGERA: salto in alto
di Alessandra Pelonara
matricola n. 209570

Obiettivo della sessione: imparare la tecnica del salto in alto



Durata: 60 min.

Numero atleti: 6

Requisiti: i componenti sono adolescenti di un'età compresa tra i 13 e i 15 anni che praticano atletica leggera da circa un anno con regolarità ma solo 2 volte a settimana, nello specifico

SALTO IN ALTO. L'adolescenza è un momento davvero particolare per i ragazzi e l'apprendimento di una disciplina come questa richiede che i ragazzi non siano totalmente principianti ma che abbiano una base atletica: essendo un gruppo di livello amatoriale il loro grado di allenamento risulta da migliorare tanto che la capacità di rincorsa e la tecnica di salto sono caratterizzate da imperfezioni esecutive e necessitano di allenamento tecnico e condizionante.

Obiettivo della sessione di allenamento: migliorare la tecnica di esecuzione del salto in alto attraverso l'uso corretto delle capacità motorie condizionali e coordinative necessarie per il perfezionamento delle varie fasi che compongono il SALTO IN ALTO e cioè le fasi di RINCORSA, STACCO, VOLO, ATTERRAGGIO.

Introduzione generale al SALTO IN ALTO:

che cos'è?

Si presuppone che sin dalla antica Grecia fosse praticato ma la prima gara documentata risale alla Scozia all'inizio del XIX secolo. In continua evoluzione negli anni, fino a che Dick Fosbury, atleta statunitense (vittoria olimpica del 1968) inventò la tecnica attualmente ancora in uso che porta proprio il suo nome.

Come già anticipato, la tecnica del SALTO IN ALTO si compone di 4 fasi, nello specifico:

1. RINCORSA,
2. STACCO;
3. VOLO;
4. ATTERRAGGIO.

Nella fase di **rincorsa** (1) l'atleta corre e accelera per poi prepararsi per la fase successiva rappresentata dallo **stacco** (2). La rincorsa assume una forma simile ad una J cioè all'inizio (3-6 appoggi) per poi curvare (4 appoggi), e ciò porterà ad un aumento della velocità progressiva; il corpo subisce una inclinazione anteriore nella prima fase mentre nell'ultima fase torna dritto sull'asse verticale del corpo. Nella fase di stacco l'atleta ha raggiunto una velocità verticale e può quindi iniziare la rotazione necessaria per il superamento dell'asta. Il piede della gamba portante è attivo cioè come se eseguisse una spinta in basso e dietro, mentre il ginocchio della gamba libera viene portato in su finché la coscia non diventa parallela al suolo. Alla fine di tale fase il corpo è in posizione verticale;

Nella fase di **volo** il soggetto sale fino all'asta che dovrà essere superata. In questo momento la posizione di stacco viene mantenuta man mano che il corpo guadagna in altezza, il braccio destro va al di sopra dell'asta mentre il bacino deve essere tenuto alto per non urtare l'asta; ciò sarà favorito da l'arco della schiena e dall'abbassamento delle gambe e del capo.



Seguirà l'ultima delle 4 fasi ossia la fase di **atterraggio** in cui il soggetto completa e termina la sua prestazione al fine di avere un atterraggio ottimale; la testa dovrà essere portata verso il petto e quindi l'atterraggio avverrà poi sulle spalle o sul dorso.



SESSIONE DI ALLENAMENTO.

FASE INIZIALE: 15/18 min. circa

Riscaldamento:

- mobilizzazioni caviglie e anche con circonduzioni di entrambi in ambo i sensi (2 min circa);
- andatura molleggiata sugli avampiedi e sui talloni (2 min);
- corsa ad andatura moderata per il campo, e successivamente skip e calciata dietro per la propriocezione e coordinazione (8 min.);
- esercizi di mobilità dorso e cingolo scapolo-omerale (sul posto o in movimento) con bacchetta (impugnandola con entrambe le mani portarla in avanti e indietro rispetto al proprio asse e flessioni del busto in avanti portando la bacchetta dietro al bacino e in alto nel bending anteriore (3 min.)

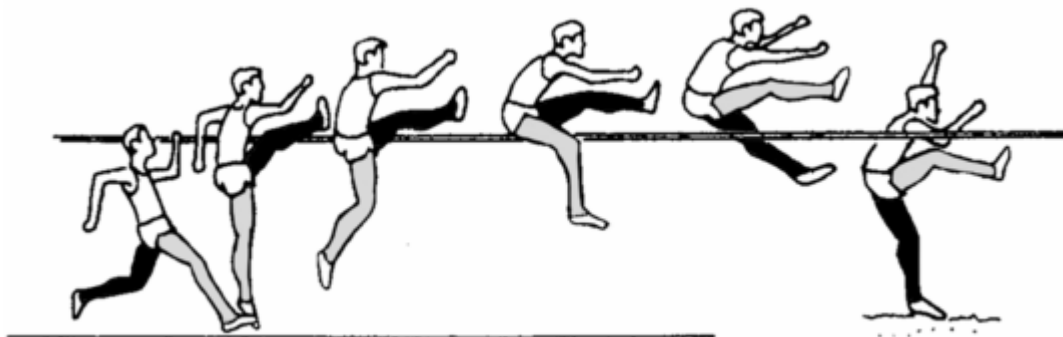
- Stretching dinamico: esercizi ritmici balistici (senza molleggi o stratonamenti ma sempre con controllo) per la muscolatura degli arti superiori, inferiori, spalle, e tronco (2 min.);

NB: Gli esercizi di mobilità e flessibilità sono fondamentali per il rachide nel salto in alto in quanto è importante saper inarcare la colonna stessa (arco vertebrale) senza compressione o i cosiddetti “spanciamenti” che potrebbero a lungo andare danneggiare i dischi vertebrali o le vertebre stesse. Pertanto, verranno proposti anche esercizi volti alla mobilizzazione segmentale del rachide ma anche di stabilizzazione e quindi di rinforzo di dorso e addome.

FASE CENTRALE: 35 min. circa

Si inizia valutando le 4 fasi del SALTO IN ALTO e cercando di lavorare in maniera mirata sulle singole fasi attraverso esercizi propedeutici e didattici.

1. SALTII A FORBICE: oltrepassare l'asta sforbiciando (sul piano sagittale) usando una RINCORSA DRITTA, atterrare in piedi sulla gamba libera. Questo esercizio può essere aumentato gradualmente di difficoltà, aumentando l'altezza dell'asta. (5/7 min.)



2. **CORSA IN CURVA**, correre a zig-zag tra i coni colorati posti dall'allenatore, correndo con rapidità e controllo, cercando di incrementare la velocità quando si curva e ovviamente senza urtare i segnali (5/7 min.)
3. **SALTI DA FERMO**, staccare dal suolo o da una pedana da fermo utilizzando diverse altezze di atterraggio. Durante la fase di superamento dell'asta e di atterraggio ci richiede di distendere le ginocchia allungando gli arti inferiori. (5/7 min.)
4. **SALTO CON RINCORSA A GINOCCHIA ALTE**, tracciare una curva a J ed un punto di partenza. Prendere una rincorsa con 5/7 appoggi con ginocchia alte. L'importante è non abbassare il bacino nella preparazione dello stacco. (5/7 min.)
5. **SEQUENZA INTERA** (gesto atletico vero e proprio) , tracciare una curva a J e un punto di partenza. Iniziare con una rincorsa corta (4 appoggi) e successivamente incrementare gradualmente la lunghezza e velocità di rincorsa. (5/7 min.)

FASE FINALE: defaticamento (8/10 min.)

Far camminare i ragazzi respirando profondamente per ripristinare la FC ed evitare eventualmente accumulo di lattato.

Terminare con esercizi di allungamento generale per arti inferiori (tricipite surale, ischio crurali e quadricipiti) e dorso.

Conclusioni: si può affermare che i soggetti presi in esame dopo ciascuna sessione di allenamento mostrano un certo miglioramento nel controllare la tecnica seppur non ancora del tutto perfetta. Risulta migliorata la qualità della risposta agli stimoli.

Nel tempo (mesociclo) seguendo allenamenti su questa base, i soggetti appaiono più confidenti e in sintonia con le diverse fasi del gesto atletico specifico. La pulizia tecnica e l'automatizzazione di ciascuna delle 4 fasi successivamente permetterà loro di combinare il tutto per ottenere un buon risultato di esecuzione del SALTO IN ALTO.

Per l'apprendimento della tecnica vera e propria e lo sviluppo delle abilità motorie è fondamentale la percezione e quindi avere uno schema ideomotorio facile da capire ma soprattutto da eseguire.

Il gesto tecnico sarà più facile da apprendere se scomposto in fasi ossia in schemi motori più semplici per agevolare la didattica soprattutto in ragazzi pre e adolescenti con mediocre livello di allenamento.

Fondamentale sarà comunque avere già praticato attività che abbiamo condizionato i ragazzi, che non siano neofiti alle primissime armi in quanto il **salto in alto** è una delle discipline più "demanding" dell'atletica.

Alessandra Pelonara

BIBLIOGRAFIA.

- Memorie del mio breve passato di atleta per i giochi della gioventù classe 1972 (anni 1980/1987);
- Osservazione ed intervista alla Prof.ssa Cinzia Corsi , responsabile tecnica dei corsi di Fitness junior (preparazione atletica) c/o Forum Sport Center;
- Materiale didattico in piattaforma universitaria;

-appunti e annotazioni della lezione didattica online del
10/11/2021

-Internet (<https://www.ilcoach.net> e www.fidalpiemonte.it);