

IL SALTO IN ALTO FOSBURY

1) La storia

Nel corso degli anni il salto in alto ha subito una grande evoluzione, al fine di trovare una tecnica che consentisse all'atleta di proiettare il proprio centro di gravità (c.d.g.) il più in alto possibile e di sfruttare al massimo l'altezza raggiunta nel superamento dell'asticella.

Dal salto in alto con valicamento frontale (1800 in Scozia), si è passati alla "forbice", alla "doppia forbice", al valicamento "horine" (con cui nel 1912 sono stati superati per la prima volta i 2 metri) e al "ventrale", fino al "fosbury", che ha soppiantato le precedenti tecniche grazie ad indiscutibili vantaggi di ordine biomeccanico e tecnico.

Rispetto allo stile ventrale, che richiedeva maggiori capacità di forza esplosiva, il fosbury risulta più naturale e di più facile apprendimento.

All'interno della stessa tecnica poi, è possibile distinguere due varianti:

Flop-1 orientato maggiormente alla velocità

Flop-2 orientato maggiormente alla forza.

2) La tecnica

Il salto in alto è costituito da 4 fasi: rincorsa, stacco, valicamento, atterraggio.

La rincorsa

Obiettivo della rincorsa è quello di consentire la realizzazione di uno stacco efficace al fine di proiettare il c.d.g. il più in alto possibile.

La lunghezza della rincorsa, la velocità, il ritmo, la struttura, sono tutti in funzione di questo compito e dipendono dalle caratteristiche tecniche e strutturali dell'atleta. Di norma essa è costituita da due parti: un primo tratto di tipo rettilineo nel quale ogni passo è un po' più lungo e veloce di quello precedente; un secondo tratto di tipo curvilineo, dove l'atleta inclina il corpo verso il centro della curva aumentando progressivamente la frequenza del passo. Inoltre nel passaggio sul penultimo appoggio (realizzato attivamente e di tutta pianta), l'atleta effettua l'azione di caricamento durante la quale l'abbassamento del c.d.g. si accentua grazie all'inclinazione laterale del corpo. L'ultimo appoggio anziché essere disposto sulla curva fino ad allora eseguita, si dispone in linea con il penultimo.

Lo stacco

La fase di stacco rappresenta il momento cruciale del salto, in fatti un buon salto dipende essenzialmente da uno stacco efficace, in cui si realizzi la massima elevazione del c.d.g., grazie alla trasformazione della forza di inerzia procurata dalla rincorsa in elevazione senza dispersioni dannose.

In fase di presentazione l'arto di stacco dovrà essere posizionato in avanti rispetto al bacino e ben disteso. Il piede al momento del contatto dovrà essere orientato sul suo asse longitudinale ed il contatto con il terreno avverrà con leggero anticipo del tallone rispetto alla pianta, in forma attiva ed aggressiva.

Nell'esecuzione dello stacco occorre realizzare un'estensione completa dell'arto di spinta insieme ad una buona verticalità lungo la linea ideale che va dalla punta del piede di stacco all'estremità del capo.

In tutta l'azione di stacco giocano un ruolo importante gli arti liberi: il ginocchio della gamba che non stacca deve salire più o meno flesso fino all'altezza dell'anca, mentre gli arti superiori oscillano in modo alternato o sincrono a seconda della tecnica utilizzata.

Oltre a trasformare la velocità orizzontale in verticale, lo stacco deve creare i giusti presupposti per le rotazioni sugli assi trasversale, sagittale e longitudinale, indispensabili per un razionale valicamento dell'asticella.

Il valicamento

Il valicamento è l'azione che consente all'atleta di disporsi con il dorso all'asticella ed è realizzata prevalentemente dall'azione di flessione e adduzione dell'arto libero inferiore.

Al momento dell'impostazione dello stacco l'atleta ha ancora una leggera inclinazione verso il centro della curva. Durante l'azione di stacco si realizza il raddrizzamento ed il successivo ribaltamento: la schiena si dispone in estensione dorsale alta, seguono l'affondo delle spalle ed il richiamo degli arti inferiori verso l'alto.

L'atterraggio

Superata l'asticella con il bacino, si inverte la rotazione per lo svincolo degli arti inferiori, quindi il capo si flette in avanti per prendere contatto sui materassi con la parte alta del dorso.

3) La didattica

Il giovane atleta deve sostanzialmente conoscere il proprio corpo e le capacità che esso è in grado di sviluppare. Per questo motivo il giovane saltatore, ancora prima di cimentarsi sulla pedana, deve effettuare tutte quelle esercitazioni di apprendimento motorio che gli saranno utilissime nel momento in cui andrà a sviluppare la tecnica vera e propria del salto.

Il metodo più efficace per sviluppare le capacità di apprendimento motorio per un giovane è quello di utilizzare tutti gli esercizi di preatletismo generale rivolti alla formazione psico-motoria multilaterale di base nei suoi aspetti coordinativo e condizionale. Esempio le andature per i piedi, di corsa, di passo stacco, i balzi, gli esercizi di preacrobatica, ecc.

Con i giovani, inoltre, è bene attenersi all'immagine globale del salto anziché analizzare la tecnica dei singoli elementi che lo compongono. Per questa ragione si consiglia di usare, sin dalle prime esercitazioni rincorse di 5-6 appoggi.

Dopo aver determinato la gamba di stacco, lasciando saltare gli allievi liberamente sul materasso, con partenza frontale rispetto all'asticella, una delle cose fondamentali per l'apprendimento dello stile fosbury, è imparare a correre in curva. Per fare questo gli esercizi più usati sono:

- effettuare corse in slalom, a otto, su cerchi di diverso raggio, con diversa ampiezza e frequenza, per abituare il giovane ai diversi assetti che il suo corpo assume; inoltre questo tipo di esercizi è utile per rafforzare e sensibilizzare piedi e caviglie.
- effettuare rincorse circolari a velocità e ampiezze diverse.
- effettuare andature di corsa e di stacco sullo stadio circolare.

Anche per quanto riguarda gli esercizi di salto veri e propri, dovranno essere inizialmente vari e diversi:

- salti frontali
- salti con stile ventrale
- salti a forbice
- salti con stile fosbury.

Si indirizzerà gradatamente il giovane verso la tecnica specifica, partendo dalla correzione degli errori. Ogni atleta poi, in base alle sue caratteristiche neuro-muscolari e strutturali si evolverà fino a raggiungere uno stile personale di salto.

Strutturazione della rincorsa

Negli atleti giovani la rincorsa è di 6-8 appoggi (10-14 piedi per 25-30) più un eventuale preavvio. Di questi gli ultimi 4-5 sono in curva il cui raggio mediamente è di 8m. In generale le rincorse più

ampie si addicono maggiormente agli atleti giovani e agli atleti alti e veloci, mentre le rincorse più strette si addicono a quegli atleti, più piccoli, la cui caratteristica principale è la forza.

La velocità di uscita dallo stacco e l'angolo di volo determinano la parabola di volo e di conseguenza anche il punto di stacco e l'orientamento della rincorsa:

- angolo di incidenza piccolo → valicamento lungo → stacco più lontano (tipico del flop 1)
- angolo di incidenza grande → valicamento breve → stacco più vicino (tipico del flop 2).

In ogni caso l'attuale tendenza è a favore della velocità, quindi lo stacco va collocato tra 60 e 100cm dalla perpendicolare del primo ritto e tra 0 e 50cm verso l'interno.

Esercitazioni per il valicamento e l'atterraggio

Obiettivo di questi esercizi è la presa di coscienza della caduta all'indietro, la capacità di controllo del proprio corpo in volo e la possibilità di modificare la posizione di alcuni segmenti del corpo durante il valicamento per rendere quest'ultimo più efficace.

- archi dorsali sulle spalle dalla posizione di decubito supino
- dalla posizione precedente alla candela e ritorno
- ponte
- esercizio di imitazione dell'atteggiamento di volo dalla sospensione alla sbarra, con l'aiuto di un compagno
- cadute all'indietro sui materassi
- imitazione dell'atteggiamento di volo sui materassi
- salti dorsali da fermi, anche con partenza da un piccolo rialzo

Esercizi per lo stacco

Obiettivo di questi esercizi è la puntualizzazione dell'azione di stacco come estensione di tutto il corpo e non solo dell'arto di stacco (completa estensione a livello della caviglia, del ginocchio, dell'anca), inoltre occorre curare la posizione eretta del tronco e del capo e l'azione coordinata degli arti liberi.

- rincorsa di 4-5 appoggi e stacco toccando un oggetto posto in alto
- rincorsa di 4-5 appoggi e stacco superando un ostacolo posto ad altezza e distanza opportuna con arrivo su tappetino o sabbia
- rincorsa di 4-5 appoggi e stacco con arrivo su plinto o materasso

Esercitazioni di corsa in curva

Si è già detto dell'importanza dell'apprendimento della tecnica della corsa in curva, che si realizzerà con la combinazione di situazioni diverse per direzione, ampiezza della curva, frequenza e ampiezza degli appoggi, velocità. Risulta utile abituare il ragazzo a “sentire” con il piede i diversi assetti che esso può assumere.

- dalla corsa in rettilineo alla corsa in curva: corsa a “J”
- corsa in slalom, con ostacoli e senza
- corsa su cerchi di raggi variabili (da 6 a 10m)
- corsa in cerchio dal più grande al più piccolo e viceversa
- corsa disegnando un “8”

Gli esercizi in curva devono essere eseguiti in entrambi i sensi (orario e antiorario), indipendentemente dall'arto di stacco.

Errori e correzioni

Errore: esecuzione non corretta del tratto curvilineo della rincorsa, troppo larga o tagliata.

Correzione: segnare materialmente sulla pedana il tratto della rincorsa, verificare che il ragazzo non si trovi allo stacco troppo vicino o troppo lontano dall'asticella, insistere sugli esercizi di tecnica di corsa in curva.

Errore: rincorsa troppo veloce o troppo lenta.

Correzione: valutare il numero degli appoggi, modificandolo eventualmente, far eseguire progressivi e rincorse con l'obiettivo principale di migliorare il ritmo della corsa.

Errore: il ragazzo esegue la rincorsa con il busto troppo inclinato avanti.

Correzione: esercizi tecnici di corsa in rettilineo e in curva, esercizi di skip e stacco.

Errore: il ragazzo effettua lo stacco in mezzo ai ritti.

Correzione: verificare la direzione del tratto finale della rincorsa, il numero degli appoggi e la loro lunghezza, far eseguire degli esercizi di salto delimitando la zona di stacco, utilizzare una pedana posizionata nella giusta zona di stacco.

Errore: l'atleta si presenta allo stacco in posizione avvitata, associata generalmente ad una extrarotazione del piede di stacco.

Correzione: verificare che il ragazzo non stacchi troppo vicino o che la direzione finale della rincorsa non sia troppo frontale rispetto al piano dei ritti. Far eseguire brevi rincorse e stacco, con ricaduta sul posto e controllo della giusta rotazione sull'asse longitudinale.

Errore: stacco "seduto" dovuto alla non completa spinta nell'effettuare lo stacco.

Correzione: sono utili tutti gli esercizi didattici di stacco già menzionati.

Errore: atteggiamento di volo "seduto", in conseguenza di un'azione di stacco poco efficace (incompleta estensione dell'arto di stacco), associato a volte ad un raddrizzamento anticipato. Timore o difficoltà del ragazzo ad assumere il corretto atteggiamento "ad arco".

Correzione: verificare la direzione degli ultimi appoggi, far eseguire salti con l'ausilio di mezzi facilitanti (pedana), insistere sugli esercizi imitativi.

Errore: atteggiamento "buttato" verso l'asticella e mancata verticalizzazione. Anche in questo caso la causa può essere il raddrizzamento anticipato del busto, una insufficiente capacità di stacco, una esagerata ricerca del valicamento.

Correzione: sviluppare le capacità di stacco, verificare la direzione degli ultimi appoggi, riproporre l'esercizio sottolineandone gli aspetti essenziali.