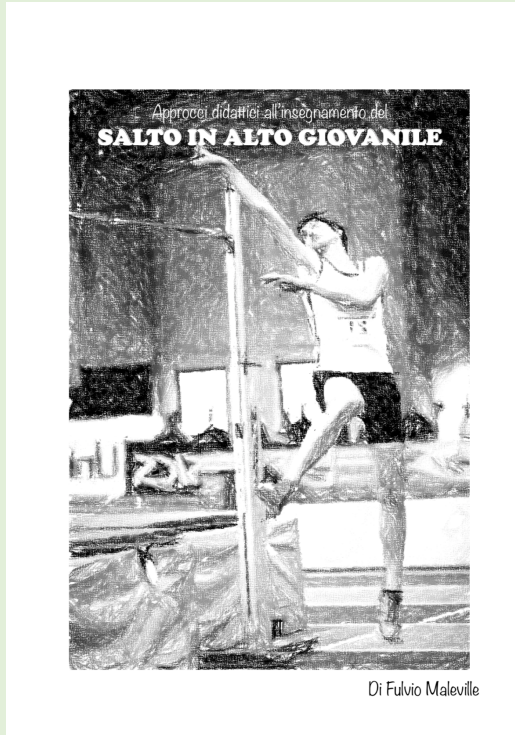


DIDATTICA & TECNICA del salto in alto giovanile

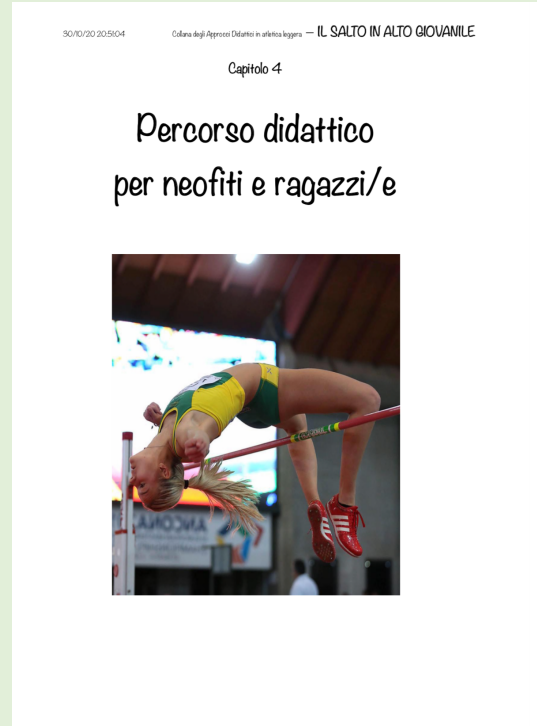
AUTORE Fulvio Maleville

LIBRO di 95 pagine

EURO 10.00



Di Fulvio Maleville



30/10/20 20:51:04 Collana degli Approcci Didattici in atletica leggera — IL SALTO IN ALTO GIOVANILE

Didattica mirata per i neofiti

Pedana elastica
Plinti
Asticelle elastiche
Materassini per ricaduta sul terreno

Come accennato precedentemente con i neofiti e la categoria ragazzi/e appare importante proporre un percorso più classico. Le nuove generazioni mancano di esperienze pregiate qualificanti, valido quindi ripercorrere la successione ed evoluzione del salto proponendo prove diversificate di salto che accentuino alcune fasi come lo stacco o il volo.

Sconsigliabile portare direttamente i ragazzi in pedana a saltare in forme moderne (Dorsale). Le capacità prestantive a questa età sono ridotte, il materassone è alto e limita le esperienze di volo, i ragazzi mancano dei presupposti per appropriarsi delle sensibilità che il salto dovrebbe procurare.

Sotto il profilo tecnico vi è poi bisogno di un piazzamento radente e di tenute posturali nell'affrontare l'asticella (Corda elastica) che nei neofiti sono spesso inesistenti ed abbisognano di un lavoro analitico e continuativo per ravvisarne le tracce. Il tempo di volo si rivela ridottissimo vista l'inconsistente differenza tra le misure che i ragazzi di questa età riescono a superare e l'altezza del materassone. Non ci sono quindi i "tempi" tecnici e sensitivi per portarsi a casa un'esperienza utile e stimola il tecnico all'ideazione di strategie per estendere questa fase.

Ciò potrebbe consentire un'appropriazione nelle sensazioni di volo e durata della caduta che possono facilitare l'apprendimento delle diverse fasi che compongono il passaggio sopra l'asticella.

Meglio partire da esercizi semplici, che diano ai ragazzi soddisfazione e soprattutto servano indirettamente da esercitazione di potenziamento, come i salti in basso, azione dove la ricaduta sul terreno si configura infatti come un ottimo esercizio anche di **forza eccentrica (VALORE)**.

SALTI IN BASSO - Esercizi di equilibrio con attivazione di forza eccentrica

30/10/20 20:51:04 Collana degli Approcci Didattici in atletica leggera — IL SALTO IN ALTO GIOVANILE

Percorso didattico per neofiti e ragazzi/e

A. Far disporre l'atleta supino sul materasso e chiedergli di flettere le ginocchia al petto per poi andare a distendere velocemente le gambe verso l'avanti - alto portando i piedi sotto i glutei in direzione del materasso. Arrivato in appoggio sul materasso il soggetto dovrà alzarsi velocemente saltando indietro - alto, andando ad assumere la posizione dorsale simile lo scavalcamento dell'asticella, infine ricadrà sul materasso con il dorso.

B. Non tutti i giovani riescono ad effettuare l'esercizio precedente. Per rendere facile lo svolgimento dell'esercizio si possono adottare diverse possibilità. Una di queste soluzioni offre la possibilità di aumentare la velocità di rotazione del corpo arrivando dinamici alla posizione di propulsione (salto), consentendo di aver acquisito abbastanza energia per effettuare il salto all'indietro con una buona parabola. Possiamo ad anche scegliere di eseguire l'azione scacciando su una tavoletta, eseguendo una capovolta o un tuffato.

Salto da fermi in posizione monopodalicca con azione attiva dell'arto libero

L'esercizio qui proposto amplifica ruolo e valore dell'arto libero grazie ad uno slancio. Il movimento consente effettuare un valicamento dell'asticella partendo da fermi. Per agevolare l'azione e dare tempo all'atleta di percepire la fase di volo si potrà utilizzare un plinto.

Stacchi con rincorse su plinti a salire

Al fine di apprendere il passaggio dell'arto libero si potranno proporre esercizi mirati come il valicamento in passo stacco. Sono azioni che privilegiano lo stacco "da sopra" e caratterizzano lo stacco con valicamento a ginocchio flesso e non a gamba estesa come avviene nel salto a forbice.

Questa azione favorisce il coinvolgimento della parte alta del corpo che in questo modo non fa intervenire il "riflesso di valicamento"³⁶ e rende il valicamento più evoluto e produttivo.

Nell'eseguire questo esercizio è importante tenere l'asticella bassa per non far incorrere gli atleti in atteggiamenti sbagliati come quello di accentuare il caricamento o estendere l'arto libero trasformandolo in un salto a forbice.

³⁶ **riflesso di valicamento** — (M. Patrick Leger - Nell'articolo: "Le saut en hauteur est aussi un saut vers l'avant"). "Il riflesso di valicamento si verifica nel bambino al momento di superare un ostacolo "alto" (un cespuglio, un tronco d'albero, un ostacolo o l'asticella del salto in alto). Questo riflesso si esplica dalla predominanza delle articolazioni distali sulle prossimali, il debuttante "fissa" le sue articolazioni prossimali (bacino o spalle) per essere preciso e in sicurezza nelle sue azioni motorie".