

I SALTI E I LANCI

Come hai già visto per la corsa e tutte le sue differenti tipologie, anche per quanto riguarda i salti e i lanci in atletica si parla di specialità che rappresentano l'evoluzione codificata di alcuni movimenti "naturali" dell'uomo.

In questo caso ci riferiamo a due importantissimi schemi motori che sono il **saltare** e il **lanciare**. Sia i salti che i lanci richiedono un'ottima coordinazione, soprattutto per quanto riguarda la capacità di combinazione motoria.

I salti

In queste specialità l'atleta deve "convertire" la sua rincorsa in "energia" utile a saltare, cercando di raggiungere la maggior altezza o distanza possibile.

Tutti i tipi di salto prevedono 4 fasi che sono:

la rincorsa → differente per velocità e percorso, ovviamente, a seconda del tipo di salto da effettuare

lo stacco → che deve sempre avvenire ad un piede

il volo → tempo in cui l'atleta è staccato dal suolo

l'atterraggio → che può avvenire su materassi o sabbia.

L'atletica prevede differenti competizioni di salti:

- **salti in elevazione** (salto in alto e con l'asta)
- **salti in estensione** (salto in lungo e triplo).

IL SALTO IN ALTO



L'atleta deve superare un'asticella posta a un'altezza progressivamente crescente.

Come si esegue ➤ Dopo una rincorsa, l'atleta esegue uno stacco a un piede, supera l'asticella e atterra sul materassone (rincorsa, stacco, valicamento, svincolo, atterraggio).

Da dove si esegue ➤ Dalla pedana dei salti.

Dal Regolamento ➤ L'asticella:

- deve essere alzata di minimo 2 cm alla volta
- se cade il salto è nullo.

L'atleta può:

- eseguire tre tentativi di salto per ciascuna misura (se realizza tre nulli consecutivi viene eliminato)
- evitare una determinata altezza, passando direttamente a quella superiore, che deve però superare al primo tentativo, pena l'eliminazione.

1 Frontale

È un salto che prevede una rincorsa perpendicolare rispetto all'asticella; il superamento avviene flettendo le ginocchia al petto. Tale modalità è ormai obsoleta poiché non efficace al superamento di grandi altezze, anche se il record del frontale è di 1,89 m (Marshall Brooks).

2 A forbice

La rincorsa è obliqua rispetto all'asticella, che viene superata dall'atleta slanciando la gamba libera, seguita subito da quella di stacco. Il record di questo salto è di 1,97 m e appartiene all'americano Sweeney. Anche questo modo di saltare è stato abbandonato.





3 Ventrale

È un tipo di salto che sfrutta la potenza del saltatore. Si tratta di superare l'asticella dopo una breve rincorsa, slanciando in alto la gamba libera (esterna rispetto all'asta) e "avvitandosi" sull'asta stessa, che viene superata con la parte ventrale del corpo. Un "grande" del ventrale fu il russo Vasil Brumel.

4 Dorsale

Detto Fosbury, dal nome dell'atleta che per primo lo mise in pratica, Dick Fosbury, superando la misura di 2,24 m durante i Giochi Olimpici di Città del Messico nel 1968. È la tecnica ormai universalmente adottata.

L'atleta supera l'asticella con il dorso, dopo aver effettuato una rincorsa particolare (rettilinea all'inizio e curvilinea alla fine).



Le fasi del salto Fosbury.

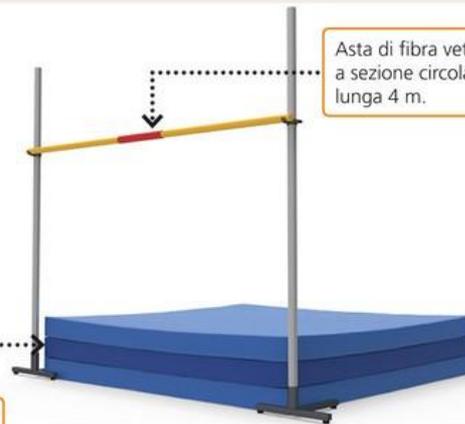
FOCUS L'ATTREZZATURA



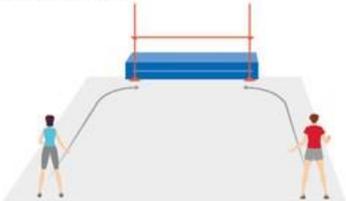
Ritti: sono due pali graduati, con un supporto che permette l'appoggio dell'asticella, posti a una distanza di 4 m l'uno dall'altro.

Materassoni per l'atterraggio.

Asta di fibra vetrosa a sezione circolare, lunga 4 m.



LE FASI DEL SALTO FOSBURY

	A CHE COSA SERVE E COME SI ESEGUE	ERRORI FREQUENTI
<p>LA RINCORSA</p> 	<p>Serve ad accumulare la velocità necessaria per affrontare la fase di stacco. L'atleta parte di fronte al ritto (ritto destro se stacca di sinistro e viceversa) leggermente all'esterno, a una distanza di circa 8-10 passi; esegue i primi passi di corsa in rettilineo per poi curvare negli ultimi 3-4 passi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rallentare durante la rincorsa. • Effettuare una rincorsa troppo corta (la velocità accumulata non è sufficiente). • Effettuare una rincorsa troppo lunga (la velocità si disperde).
<p>LO STACCO</p> 	<p>È il momento in cui la velocità si trasforma in elevazione. L'atleta esegue l'ultimo passo arretrando le spalle, slancia l'arto libero, flesso, verso l'alto; le braccia lo aiutano nel movimento e gli permettono di effettuare una rotazione intorno all'asse longitudinale, fino a girarsi di spalle rispetto all'asticella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rallentare la velocità. • Non effettuare l'ultimo passo lungo. • Piegarlo l'arto di stacco. • Posare il piede di stacco troppo sotto l'asticella. • Proiettarsi verso il materasso piuttosto che cercare l'elevazione.
<p>IL VALICAMENTO</p> 	<p>L'atleta in questa fase inarca la schiena per evitare di far cadere l'asticella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saltare da "seduti" per paura di assumere la posizione di arco dorsale.
<p>LO SVINCOLO</p> 	<p>Serve a superare l'asticella senza farla cadere. L'atleta avvicina il mento allo sterno: in questo modo abbassa il bacino e aiuta la distensione delle gambe verso l'alto per evitare, appunto, che tocchino l'asta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Non flettere il capo avanti. • Non "richiamare" le gambe.
<p>L'ATTERRAGGIO</p> 	<p>È la fase in cui il corpo arriva sul materasso: le spalle sono la prima parte che appoggia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Non divaricare le gambe, rischiando così di battere le ginocchia contro il viso.

IL SALTO IN LUNGO

L'atleta deve atterrare nel punto più lontano possibile in una buca piena di sabbia.

Come si esegue ➔ Dopo una rincorsa, l'atleta esegue uno stacco a un piede e proietta in avanti il proprio corpo (rincorsa, stacco, volo, atterraggio).

Da dove si esegue ➔ Dalla pedana di salto fino alla buca di sabbia.

Dal Regolamento ➔ L'atleta commette fallo se:

- mentre stacca tocca il terreno al di là della linea di stacco con qualsiasi parte del corpo
- usa forme di salto mortale (sia nella rincorsa sia nel salto).



Le fasi del salto in lungo.

FOCUS

LA PEDANA

- È lunga almeno 40 m (misurata dalla linea di stacco sino alla fine della pedana) e larga 1,22 m.
- La tavola di stacco (di legno o altro materiale rigido su cui i chiodi delle scarpe degli atleti possono fare presa) è di colore bianco, lunga 1,22 m e larga 20 cm.
- Un asse di colore diverso rispetto alla tavola di stacco serve per la plastilina indicatrice.



Salto nullo

In battuta l'atleta lascia l'impronta nella plastilina o nella sabbia bagnata.

La zona di caduta

Consiste in una buca piena di sabbia fine.



FOCUS

LE FASI DEL SALTO IN LUNGO

	A CHE COSA SERVE E COME SI ESEGUE	ERRORI FREQUENTI
LA RINCORSA 	<p>Serve ad accumulare la velocità necessaria per affrontare il salto; deve essere veloce e progressiva perché l'atleta possa arrivare il più vicino possibile al limite della zona di stacco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Correre a ginocchia basse. • Rallentare prima dello stacco. • Effettuare una rincorsa troppo breve o troppo lunga.
LO STACCO 	<p>Serve a trasformare l'energia della rincorsa in volo. L'ultimo passo viene "preso dall'alto", con il piede che appoggia completamente sul terreno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il busto troppo inclinato in avanti. • Fermarsi sullo stacco. • Non coordinare il movimento delle braccia.
IL VOLO 	<p>Serve a mantenere l'equilibrio del corpo prima della fase conclusiva. Può essere "a raccolta" o con passi in volo. Le due tecniche si equivalgono e non permettono di migliorare la prestazione, che è determinata dall'esecuzione corretta dello stacco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Non distendere le gambe in avanti.
L'ATTERRAGGIO (O CHIUSURA) 	<p>L'atleta entra nella sabbia con i talloni e le gambe distese, che subito dopo si flettono per spostare il peso del corpo in avanti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il busto all'indietro. • Non guardare avanti.

Ricorda: la misurazione del salto avviene dal limite della linea di stacco alla prima traccia che l'atleta lascia sulla sabbia.