

## 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.

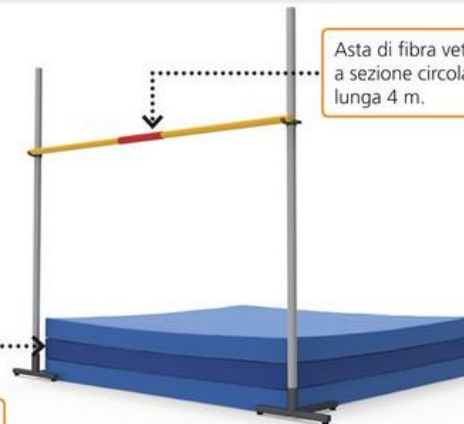
## FOCUS L'ATTREZZATURA



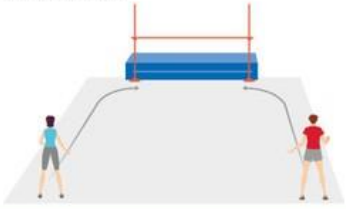




Ritti: sono due pali graduati, con un supporto che permette l'appoggio dell'asticella, posti a una distanza di 4 m l'uno dall'altro.

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><b>LA RINCORSA</b></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"> <li>• Rallentare durante la rincorsa.</li> <li>• Effettuare una rincorsa troppo corta (la velocità accumulata non è sufficiente).</li> <li>• Effettuare una rincorsa troppo lunga (la velocità si disperde).</li> </ul>
<p><b>LO STACCO</b></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"> <li>• Rallentare la velocità.</li> <li>• Non effettuare l'ultimo passo lungo.</li> <li>• Piegarlo l'arto di stacco.</li> <li>• Posare il piede di stacco troppo sotto l'asticella.</li> <li>• Proiettarsi verso il materasso piuttosto che cercare l'elevazione.</li> </ul>
<p><b>IL VALICAMENTO</b></p> 	<p>L'atleta in questa fase inarca la schiena per evitare di far cadere l'asticella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare da "seduti" per paura di assumere la posizione di arco dorsale.</li> </ul>
<p><b>LO SVINCOLO</b></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"> <li>• Non flettere il capo avanti.</li> <li>• Non "richiamare" le gambe.</li> </ul>
<p><b>L'ATTERRAGGIO</b></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"> <li>• Non divaricare le gambe, rischiando così di battere le ginocchia contro il viso.</li> </ul>

## 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
<b>LA RINCORSA</b> 	<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"> <li>• Correre a ginocchia basse.</li> <li>• Rallentare prima dello stacco.</li> <li>• Effettuare una rincorsa troppo breve o troppo lunga.</li> </ul>
<b>LO STACCO</b> 	<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"> <li>• Tenere il busto troppo inclinato in avanti.</li> <li>• Fermarsi sullo stacco.</li> <li>• Non coordinare il movimento delle braccia.</li> </ul>
<b>IL VOLO</b> 	<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"> <li>• Non distendere le gambe in avanti.</li> </ul>
<b>L'ATTERRAGGIO (O CHIUSURA)</b> 	<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"> <li>• Tenere il busto all'indietro.</li> <li>• Non guardare avanti.</li> </ul>

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