Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 3 (1947)

Heft: 4

Artikel: Il salto in alto

Autor: Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999039

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il salto in alto

Fra tutte le discipline atletiche il salto in alto prende un posto speciale dovuto a una sua particolarità. E' la disciplina più individuale, quella in cui il talento naturale impone maggiormente il suo peso. Qualità, capacità naturali innate dominano e sorpassano ogni tecnica, ogni espediente come non si riscontra in nessun'altra disciplina.

Il saltatore di classe è nato e anche senza grande studio e preoccupazione di una buona tecnica otterrà delle prestazioni ragguardevoli.

Questa sua particolarità si nota subito anche guardando i campioni. Infatti non c'è una costituzione-tipo che si impone: tutti sono rappresentati in questa accolta: dal piccolo (Horine) al colosso (Johnson) per non prendere che due casi.

Ciò che diciamo sopra risalta anche molto dalla grande varietà di stili. Vediamo un caso: i salti a rullo (o ruotati) più comunemente conosciuti con il generico « americani »: fra di essi abbiamo l' Horine, l'americano semplice, l'Osborn, il Johnson e il californiano (Steers Leesli).

Non si può quindi consigliare a un atleta a prima vista o l'uno o l'altro di questi stili: la pratica e l'inclinazione personale devono portare una decisione sulla scelta. L'esperienza oggi dimostra però dei vantaggi nello stile a rullo, non importa in quale sua variazione personale; ne è una conferma la preferenza che i saltatori di classe gli danno. Noi vedremo qui lo stile a rullo più lineare che si presta meglio per saltatori che non hanno una spiccata individualità che influisce, tipicamente, per una variazione stilistica: è l'americano semplice.

Come nel salto in lungo troviamo anche qui le tre fasi: rincorsa, fase di stacco, volo (con particolare momento sull'asticella). Ancora più grande importanza che nel salto in lungo riveste qui il ritmo di stacco.

Sviluppo del movimento.

La rincorsa comporta da 8 a 10 passi. I primi sono brevi e vengono quindi ugualmente sviluppati fino agli ultimi due che sono già nella fase del ritmo di stacco e sono uguali a quelli del salto in lungo.

Nello stacco (ultimi 2 passi) il corpo si abbassa un poco per ottenere la buona spinta e si trova, leggermente, inclinato indietro, per trovarsi poi perpendicolare sulla gamba di stacco nel momento di abbandonare il terreno e nella prima fase dell'elevazione verso l'asticella.

Le braccia lavorano come nel salto in lungo al momento dello stacco. (Il br. sin. - g. sin. di stacco - compensa il lavoro della g. des. che potrebbe richiamare una rotazione precoce e un conseguente abbassamento, sul fianco, del tronco il che non lascia sviluppare l'elevazione al massimo. La g. di slancio (qui des.) è alzata di slancio, piegata nel ginocchio, direttamente in alto, lungo la proiezione della tensione di quella di stacco e arriva quasi a toccare il petto. All'altezza dell' asticella la gamba destra si tende imprimendo così una rotazione alle anche aiutata in ciò dal br. sin. che oltrepassata la asticella scende verso terra: tutto il corpo ruota per conseguenza sull'asticella. La g. di stacco è seguita in alto per il riflesso naturale, ma si trova ancora, relativamente, bassa: con la rotazione l'anca si eleva sull'asticella e continuando attivamente l'azione del riflesso la gamba è tirata piegata quasi contro il petto oltre l'asticella. La caduta avviene sulla gamba di stacco e le mani.

Come si insegna.

La gamba di stacco è sempre vicino all'asticella.

a) Leggera rincorsa stacco sin. — asticella a 30 cm. — e cadere dall'altra parte sulla sin., cioè di nuovo sulla g. di stacco. Passaggio eretto, senza nessun movimento particolare. Abituarsi a elevare il gin. destro.

b) = *a)* ma asticella più alta.

c) Da fermo tendere la g. sin., elevare la des. e tenderla in av. con rotazione. Ci si trova nella posizione di bilancia sulla g. di stacco.

d) = *c)* ma con alcuni passi di rincorsa e stacco da terra. Tendere la g. e rotazione, arrivo di nuovo sulla g. di stacco.

e) = *d)* ma con l'astina (80-100 cm.). Lasciar elevare prima di tendere la destra.

f) = *d)* ma con una buona altezza (130-150 cm.) perchè altrimenti non si può curare bene la tecnica.

Esercizi di allenamento per la forza di salto (pure per quello in lungo), e linea di allenamento di competizione.

La cosa più delicata del saltatore in alto e che giuoca un ruolo decisivo (più ancora che nel lungo) è *la sensazione dello stacco* (Absprunggefühl).

Questa sensazione è dovuta alla tua sensibilità, a quella del tuo muscolo, delle tue articolazioni (ci deve essere un elemento nel muscolo che dà questa sensibilità, cosa sia non si sa) e quando sei in forma e la possiedi, perchè hai avuto cura, riguardo, ogni salto ti sembra facile, lo stacco pare venga da sè e come una piuma scivoli oltre l'asticella. Forse hai già osservato tuoi comerati che, nelle ultime sedute di allenamento, in settimana, superavano delle buone altezze, che erano in forma di competizione e la domenica, nel concorso, pur sentendosi bene, pur avendo le carte in regola con il sonno e l'alimentazione, non riescono a ottenere l'ombra della loro prestazione, e quindi si meravigliano e si scoraggiano. Hanno perduto (direi bruciato) la loro sensibilità; la sensazione dello stacco.

Se ti càpita di cadere improvvisamente in una gara, sai ora a che cosa lo devi. Il tuo migliore allenamento allora è di smettere per un dato periodo e esercitare qualche cosa di diverso, leggere qualche bel libro che ti distolga il pensiero e ti porti in altre atmosfere.

Le articolazioni (spec. la caviglia) siano la tua prima preoccupazione.

a) Alzati di scatto sulla punta dei piedi (metatarso).

b) Piega i piedi sul lato esterno, interno.

c) Ruota i piedi sui loro lati e alzati sulla punta dei piedi.

d) Appoggiati a una sedia, alzati legg. sul metatarso e ruota il piede prima nel senso dell'orologio e poi inversamente.

e) Alzati sulla punta e ritorna sul tallone, levando la punta.

Esercizi per allungare i muscoli delle gambe e delle anche.

a) Gambe tese bilanciare il tronco in av. cercando di toccare terra con le mani.

b) = ad a) ma a terra (anche con la palla medicinale o manubri), alle spalliere.

c) Sui talloni g. tese, bilanciare il tronco in basso in av. aiutato dal mov. delle br.

d) Pos. spaccata, molleggiare cercando di aumentare sempre più la spaccata. Cambiare dall'altra parte. Girare alla posizione divaricata, tr. eretto, flettere il tr. a des. e a sin.

e) Lanciare la g. (sin.) in alto, tesa, cercando di toccare la spalla, la des. rimane pure tesa.

Esercizi per la forza di salto.

La caviglia si stanca rapidamente, perchè è delicata. In poco tempo puoi quindi rovinarti invece di allenarti. Esercita dunque questi esercizi spesso ma per breve tempo. Abbi riguardo della sensibilità del muscolo, dell'articolazione.

1. Saltellare sulle due gambe.
2. Saltellare sulle due g., di tanto in tanto tensione rapida della caviglia.
3. Saltellare sulle due g. lasciarsi cadere in basso, estensione rapida in alto.
4. Saltellare su di una g., l'altra è alzata come nella posizione di salto in alto.
5. Es.: con la corda (vedi giornaletto Nr. 4, anno 1946).
6. Salto dritto (con l'asticella tra 40-130 cm.), controllo della posizione eretta del tronco — evitare ogni torsione — e riflesso del piede di stacco.

Allenamento e preparazione vera e propria del salto.

Su terreno soffice.

1. Leggera corsa e stacco normale di salto, continuare.
2. 4-6 passi di corsa ritmo di stacco e elevazione, ricadere dritti sulla g. di stacco.
3. 8-10 passi di corsa (abitudine alla corsa esatta come in pedana), ritmo di stacco, elevazione ecc. come a 2).
4. = a 3. con speciale attenzione al nr. dei passi e ritmo di stacco (a occhi chiusi).
5. = 3. ma al momento di massima elevazione, tensione della des. e conseguente rotazione (salto completo).
6. Sulla pedana di salto (asticella 130-160). Rincorsa esatta ritmo di stacco, elevazione e ricadere ancora dalla parte di stacco.
7. = 6. Ma dopo l'elevazione tendere la gamba e finire il salto. Esecuzione completa.
8. Allenamento come nel salto in lungo, sulla prestazione base. Intercalare le prove come in gara.

Prepararsi molto anche durante il periodo di competizione come a 4) e 5), il salto in alto l'abbiamo detto è fatto un po' alla sua maniera.

Da quanto più sopra tre punti devono aver attirato la tua attenzione per l'insistenza con cui vennero trattati, o messi in rilievo:

a) Come relativamente poco sia il lavoro speciale sulla pedana di salto in confronto di quello preparatorio che si fa nel terreno, sul tappeto erboso. Non lasciarti prendere dalla mania di essere sempre sulla pedana e sgranare salti dopo salti, alzando l'asticella cm. per cm. e prenderla, per finire, sempre con te nell'atterraggio.

b) Il ritmo e la potenza di stacco. Qui è il nocciolo, il segreto della prestazione.

c) L'elevazione, unita al rullo sull'astina. Lascia sviluppare, svolgersi l'elevazione, non cercare con movimenti inutili di interromperla. Cerca di salire, perpendicolarmente, il più possibile.

Non aver fretta di raggiungere delle prestazioni, ma continua con regolarità il tuo allenamento, trova in esso un'intima soddisfazione.

Le prestazioni non scendono dal cielo, ma si costruiscono nel silenzio dei lunghi mesi di allenamento.

Macolin, maggio 1947. **Taio**

CORSI FEDERALI PER MONITORI

Ripetiamo il calendario dei corsi federali per monitori I. P. che avranno luogo a Macolin nei prossimi mesi e invitiamo coloro che avessero interesse a istruirsi o a perfezionarsi nelle loro cognizioni in materia di educazione fisica, segnatamente per quanto riguarda l' I. P., a voler inoltrare senza indugio, ma in ogni caso non più tardi di 25 giorni prima dell'inizio dei corsi stessi, la loro inscrizione alla Sezione I. P. del Dipartimento Militare cantonale in Bellinzona.

Ecco quali saranno i prossimi corsi:

Corso Nr. 6: Per monitori per l'istruzione alpina - dal 23.6. al 5.7.

Corso Nr. 18: Istruzione di base I - dal 23.6. al 5.7.

Corso Nr. 22: Istruzione di base IA (per studenti) - dal 28.7 al 2.8.

Corso Nr. 25: Istruzione di base IA (per studenti) - dall' 11. al 16.8.

Corso Nr. 28: Istruzione di base IA - dall' 8 al 13.9.