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: 21 (1964)

Heft: 4

Artikel: Il salto ruotato ventrale

Autor: Studer, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001070

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

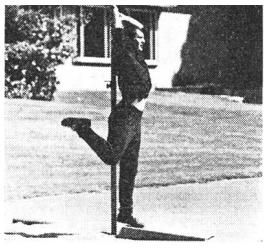
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 11.08.2025

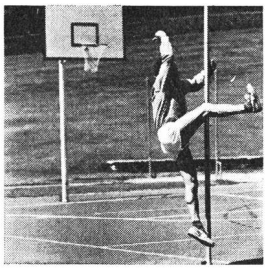
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il salto ruotato ventrale

J. Studer, maestro di sport SFGS, Macolin
Foto: Hugo Lörtscher, SFGS, Macolin.


1

2


4/5

3

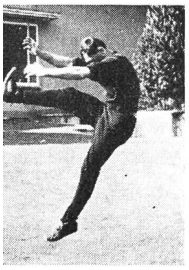
Nel salto in alto, la tecnica del salto ruotato ventrale si è definitivamente imposta. In 10 anni, essa ha permesso di migliorare di 15 cm. le prestazioni dei saltatori, il che rappresenta un progresso fuori dell'ordinario negli annali dell'atletica.
L'apprendimento di una nuova tecnica richiede un lavoro perseverante; d'altra parte, un'istallazione adatta, con una fossa d'atterraggio sopraelevata in sabbia o in gomma piuma, riduce il tempo necessario all'assimilazione. Infine, per un esordiente, si raccomanda di non tralasciare il salto a forbice, che sviluppa sensibilmente la fase di stacco. Nelle linee seguenti, mi propongo di fissare quanto è essenziale per la tecnica, di descrivere, una dopo l'altra, le diverse fasi del salto e di presentare alcuni procedimenti per facilitare l'assimilazione di questo stile.

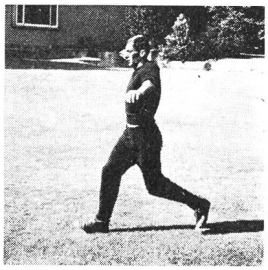
Caratteristiche tecniche:

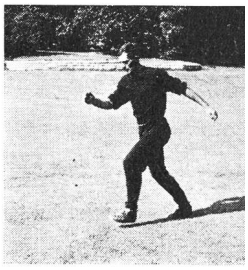
Fase di rincorsa: la rincorsa comporta in generale da 7 a 9 passi, la cui velocità progressiva sarà adattata alle possibilità del saltatore. Questa velocità può raggiungere 7-8 m./sec. presso alcuni atleti (Brumel). Per un salto ruotato ventrale, l'angolo di rincorsa è di 35-45°.
La rincorsa deve essere considerata come la fase «mentale» del salto; deve permettere all'atleta di preparare il salto, ossia di controllare e di dosare i suoi sforzi, come pure di regolare minuziosamente i suoi movimenti. L'attitudine favorevole allo stacco si traduce mediante la posizione obliqua del corpo indietro, un abbassamento del centro di gravità e una trazione delle braccia indietro; quest'attitudine vien preparata specialmente durante il penultimo passo, più lungo degli altri.

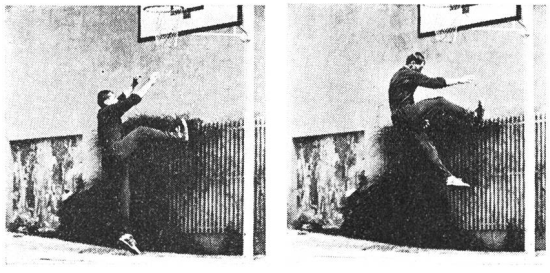
Procedimento: si esercitino sull'erba gli ultimi tre passi della rincorsa (sin.-dr.-sin.), tenendo conto delle loro particolarità, ossia il penultimo passo più lungo, l'accelerazione e il ritmo (tam-ta-tap). Si aumenti in seguito il numero dei passi a 5, 7 e 9 e si ricerchi l'automatismo degli ultimi tre passi. Si determini la lunghezza degli ultimi tre passi, allo scopo di fissare la marca intermedia della rincorsa.

Fase di stacco: Lo stacco è il punto cruciale del salto; la sua efficacia dipende dalla velocità adattata dello slancio e dalla posizione corretta del corpo. Esso deve permettere al saltatore di lasciare il suolo elevandosi secondo una traiettoria avvicinantesi il più possibile alla verticale.

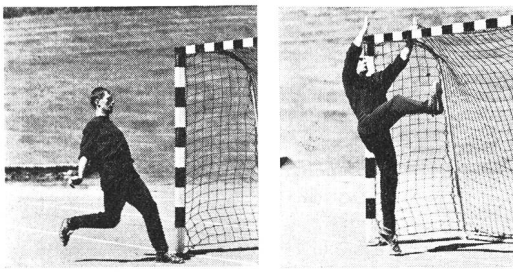




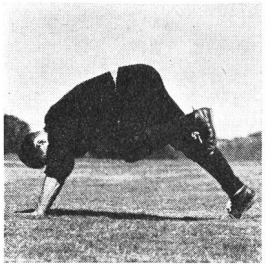




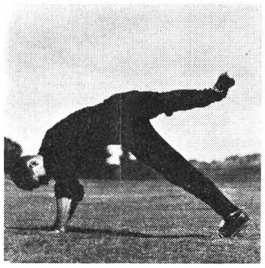
7/8



9/10



15



16

17

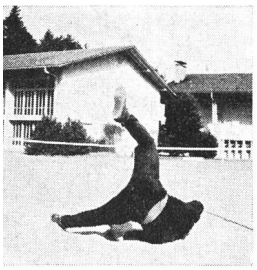
Lo stacco comporta una fase di bloccaggio sul tallone e un impulso che risulta, da un lato, dall'estensione vigorosa della gamba di stacco, dopo una rullata completa del piede dal tallone alla punta e, dall'altro, dal bilanciamento rapido e ampio dell'altra gamba, tesa. Questo impulso sarà sostenuto dal bilanciamento di ambedue le braccia in avanti e in alto. Il bilanciamento della gamba tesa è certamente più efficace che non il bilanciamento della gamba flessa; la sua esecuzione necessita però di una preparazione speciale che permetta all'atleta di bilanciare la gamba stessa almeno a 150°. Questo movimento di bilanciamento inizia quando la gamba è flessa dietro il corpo; essa si tende, punta del piede verso l'alto, nel momento in cui arriva alla stessa altezza della gamba di stacco.

Procedimento:

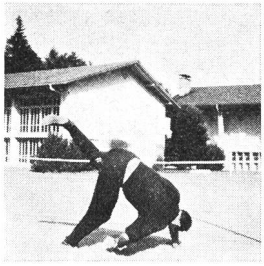
1. Bilanciamento della gamba
   a) bilanciare la gamba in sospensione ad un montante (fig. 1 e 2);
   b) idem, con aiuto (fig. 3);
   c) bilanciare la gamba e il braccio con sostegno della mano esterna, dalla stazione e in movimento (fig. 4 e 5).
2. Esercizi di coordinazione (azione di bloccaggio, bilanciamento della gamba e di ambedue le braccia, rullata del piede)
   a) tre passi di rincorsa, stacco, elevazione con la gamba tesa all'orizzontale, punta del piede in alto. Se il bloccaggio è ben marcato, il corpo dovrebbe salire verticalmente. Ci si sforzi di correre «nelle ginocchia» (fig. 6);
   b) si tocchi con la testa un oggetto fissato in alto, mantenendo la gamba tesa in avanti (fig. 7 e 8);
   c) si tocchi con la pianta del piede un ramo a più di due metri di altezza;
   d) si salti contro le spalliere o contro le porte, lanciando la gamba il più in alto possibile (fig. 9 e 10).

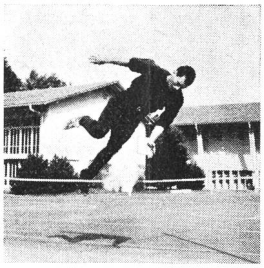
Traiettoria, passaggio dell'astina

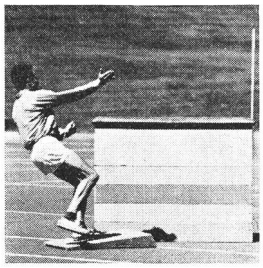
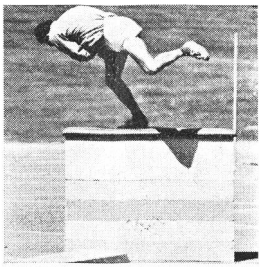
Terminato l'impulso, il corpo si eleva diritto, il dorso leggermente arrotondato; non si fletta però il corpo e non si effettui nessun movimento di rotazione delle spalle, onde non sdraiarsi troppo presto sull'astina. La testa dell'atleta deve salire e dare l'impressione che lo sguardo sia fissato più in alto dell'astina, poi il braccio esterno vien tirato sopra l'astina e, mediante un movimento di rotazione della spalla, il saltatore si sdraia o ruota al di sopra di essa. Terminato l'impulso, la gamba di stacco vien ricondotta, flessa, sotto il corpo.



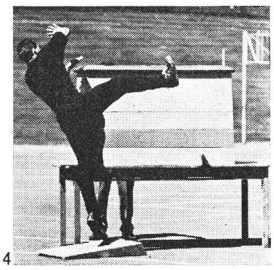
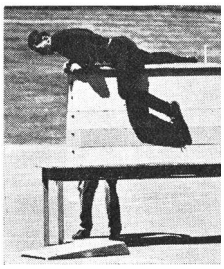
21



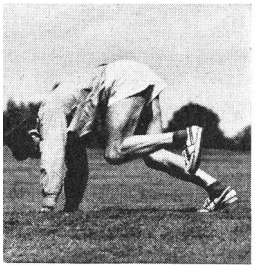


11/12

13/14



18

19

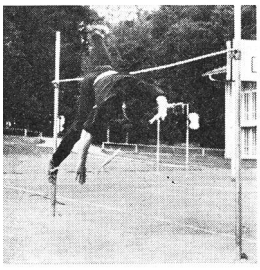
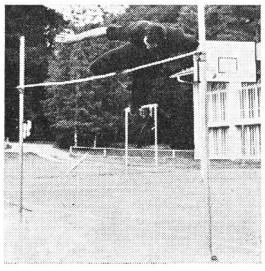
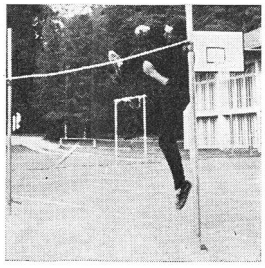
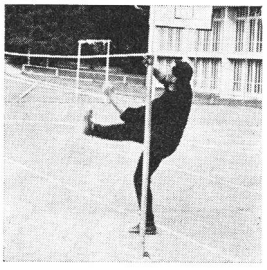
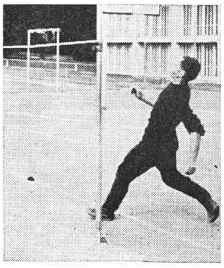
20

Il passaggio consiste nell'inforcare l'astina «a cavallo», con il petto verso il suolo e le ginocchia divaricate. Per evitare di toccare l'astina con il ginocchio della gamba di stacco, occorre tirare lo stesso all'esterno e tendere leggermente la gamba, punta del piede all'esterno: ciò permette di sollevare l'anca. Il corpo continuando nella rotazione, l'atterraggio avverrà in generale simultaneamente sulla gamba libera e sulle mani, con giro sull'esterno del corpo stesso, allo scopo di frenare la caduta.
Occorre precisare che il passaggio dell'astina si effettua sia girandole attorno con l'asse longitudinale del corpo parallelo ad essa, sia girandole attorno con un movimento di proiezione del corpo, il cui asse è allora obliquo rispetto all'astina: nel secondo caso l'atterraggio avviene sulle mani.

Procedimento:

1. Esercizi d'introduzione al giro attorno all'astina (senza astina)
   a) piede di stacco in avanti, braccia indietro, bilanciare la gamba e le braccia, salto e atterraggio sull'altra gamba dopo aver effettuato un mezzo giro mediante movimento di rotazione della spalla. La gamba di stacco verrà ricondotta, flessa, sotto il corpo, il ginocchio divaricato;
   b) lo stesso esercizio, ma con atterraggio del piede su un piano sopraelevato (scala, muro, plinto); senza e con rincorsa (fig. 11 e 12);
   c) saltare a cavallo del plinto (fig. 13 e 14);
   d) dall'appoggio facciale, gamba di stacco flessa, divaricare il ginocchio e tirare il piede all'esterno; lasciarsi girare sul fianco (fig. 15, 16 e 17) o ruotare sulla spalla opposta, dopo un movimento di tuffo del corpo (fig. 18, 19 e 20).

2. Con l'astina
   a) Mettersi obliquamente davanti all'astina (a 50 cm.), piede di stacco in avanti e all'interno; inforcare l'astina passando una gamba dopo l'altra e marcare il movimento di passaggio del piede di stacco mediante un movimento di rotazione della spalla; lasciarsi girare sull'esterno del corpo in appoggio sulla mano (fig. 21).
   b) lo stesso esercizio con l'astina posta più in alto, e saltando. In seguito, introdurre lo stacco con qualche passo di marcia; poi, dopo aver aumentato l'altezza dell'astina, con 3, 5, 7 e 9 passi di corsa, tenendo conto delle particolarità degli ultimi tre passi (fig. 22).



22