

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	34 (1977)
Heft:	8
 Artikel:	La correzione degli errori nell'atletica
Autor:	Strähli, Ernst
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000707

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: 17.01.2026

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



TEORIA E PRATICA

La correzione degli errori nell'atletica

Introduzione alle tabelle di correzione degli errori nell'atletica leggera

Ernst Strähli, Macolin

Ciò che risulta valido in un qualsiasi settore della vita lo è ugualmente nell'insegnamento sportivo: nessuno è infallibile. E non soltanto in atletica abbiamo errori che irrimediabilmente si producono nel corso del processo d'apprendimento. Anche in tutte le altre discipline gli errori di movimento sono inevitabili, anche quando si segue una progressione metodologica rigorosa. È alquanto raro che un movimento complicato riesca al primo colpo nel suo svolgimento. La tradizionale differenza fra errore madornale (forma grezza) ed errore di dettaglio (forma definitiva) mostra che nella stessa letteratura specialistica si concede un certo margine d'errore (da parte dell'allievo) e di tolleranza (dell'insegnante). Questo fatto rivela l'enorme importanza rivestita dalla correzione degli errori nel processo d'insegnamento e di apprendimento. Le discipline sportive molto tecniche pongono agli insegnanti esigenze estremamente elevate sul piano dell'osservazione degli errori, della determinazione delle loro cause e della loro correzione.

Come incessantemente lo dimostra l'esperienza acquisita in materia di formazione d'insegnanti e di monitori, i grandi problemi dell'atletica si situano meno a livello della progressione metodologica o delle nozioni tecniche quanto nella percezione del movimento e il «depistage» delle cause degli errori. In generale il maestro s'accorge in fretta che qualcosa non «quadra» nel movimento eseguito dal suo allievo. Ma cosa non quadra? Dov'è la causa di questo errore? Quali sono le conseguenze? Quali esercizi di correzione permetteranno un miglioramento? E infine, qual'è l'esecuzione «corretta» ricercata?

Scopo e procedimento

Siccome le diverse tabelle che figurano nei libri specializzati sono generalmente assai difficili da capire, ci siamo fissati quale compito di riassumere in parole e immagini i principali errori di movimento commessi nelle varie discipline d'atletica leggera. Le immagini che mostrano l'errore (come d'altronde le serie di immagini) hanno quale scopo di aiutare insegnanti e allievi a riconoscere i movimenti sbagliati e di illustrare le esecuzioni corrette. La descrizione delle cause e delle conseguenze degli errori si rivolge innanzitutto ai monitori. Alcune indicazioni complementari faciliteranno l'applicazione degli esercizi di correzione che meglio convengono.

Per la forma definitiva ci siamo riferiti alla tecnica di atleti d'élite, rimanendo pur sempre coscienti che queste forme levigate sono il frutto di lunghi anni d'allenamento e che bisogna tollerare certi scarti di stile.

Per l'elaborazione di questo lavoro abbiamo fissate le seguenti condizioni:

- a) abbiamo limitato a 8 le illustrazioni d'errore per disciplina e necessariamente certi sbagli sono stati riuniti (sia nell'immagine sia nel testo)
- b) il testo è il più breve e il più chiaro possibile e per disciplina non supera le due pagine
- c) le illustrazioni degli errori evidenziano in modo chiaro il o gli sbagli descritti (per gli errori si tratta di immagini prese durante l'allenamento mentre le foto-sequenze sono state scattate durante competizioni).

Applicando queste restrizioni pensiamo d'aver dato più chiarezza di lettura e facilitato quindi la messa in pratica dell'insegnamento. Fra gli errori commessi a livello della dinamica del movimento (aumento della cadenza, fluidità del movimento ecc.) sono stati presi in considerazione solo alcuni e sono descritti senza illustrazioni. Questo lavoro non si pretende d'essere esauriente. Siamo inoltre ben coscienti che i pareri possono benissimo divergere su numerosi punti.

Conclusioni

Non vorremmo dimenticare di esprimere la gratitudine a tutti coloro i quali hanno collaborato all'elaborazione di questo studio. Ringraziamo innanzitutto Hanna Eichenberger e Stéphanie Schmid le quali, nel quadro del ciclo di studi per la formazione di maestri e maestre di sport SFGS, hanno scelto questo soggetto per il loro lavoro di diploma. Senza il loro impegno questo tema non avrebbe potuto essere trattato in modo tanto particolareggiato. I ringraziamenti vanno pure a Hugo Lörtscher per le fotografie degli errori, a Toni Nett e Helmar Hommel per le foto-sequenze di notevole valore e infine alla redazione della rivista «Gioventù e Sport» per lo spazio concessoci per la pubblicazione di questo documento.

Indicazioni tecniche

Autori (lavoro di diploma): Hanna Eichenberger e Stéphanie Schmid

Direzione del progetto: Ernst Strähli

Illustrazioni degli errori: Hugo Lörtscher

Foto-sequenze (copyright): Toni Nett e Helmar Hommel

Bibliografia

Gygax P.: Turnen und Sport in der Schule (Lehrmittel Leichtathletik). Bern, EDMZ, 1977.

Kirsch A., Koch K.: Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik. Schorndorf, Hofmann, 1971. — Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bände 9 und 11.

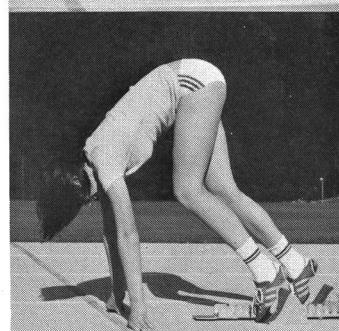
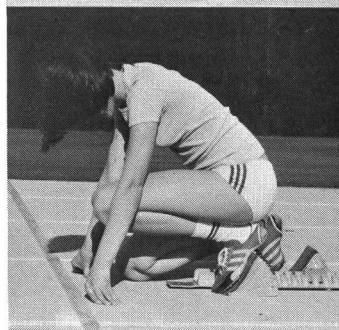
Manuale del monitor G+S «Atletica leggera». Macolin, SFGS, 1976.

Lohmann, W.: Lauf—Sprung—Wurf. Berlin, Sportverlag, 1973.

Schmolinsky G.: Leichtathletik. Berlin, Sportverlag, 1974.

Partenza

Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento

- mani troppo lontane l'una dall'altra
- dita rivolte verso l'avanti (illustrazione) o mani poggiate piatte

- la posizione di partenza è stata insegnata male
- mani posate piatte: mancanza di forza nelle dita e nell'articolazione dei polsi

- le dita non possono sopportare il peso del corpo
- contrazione nella zona della fascia scapolare (al momento del «pronti?»)

- spiegare e correggere il modo di posare le mani al suolo
- porre il pollice e l'indice nel senso della linea di partenza
- le braccia sono tese e allargate all'incirca alla larghezza delle spalle
- il peso del corpo è ripartito giudiziosamente sul ginocchio e sulle braccia
- eseguire esercizi di rafforzamento delle dita e dell'articolazione del polso

- corpo troppo (illustrazione) o non abbastanza raggruppato nella posizione di partenza

- la posizione di partenza è stata insegnata male

- il corpo è troppo raggruppato durante la posizione di partenza: le natiche toccano i talloni, contrazione dei muscoli delle gambe
- il corpo non è abbastanza raggruppato nella posizione di partenza: la schiena è inarcata, il peso del corpo non è sufficientemente posato sulle braccia

- spiegare e correggere la posizione di partenza
- distanza che deve separare il piede avanzato dalla linea di partenza: circa due lunghezze di piede, o la lunghezza che va dal tallone al ginocchio (piuttosto qualcosa in più)
- distanza longitudinale fra i due poggia piedi: da 1 lunghezza di piede a $1\frac{1}{2}$ (posizione di partenza media)

- la gamba avanzata forma un angolo troppo acuto al ginocchio
- il peso del corpo non è sufficientemente portato verso l'avanti e la testa è troppo alta

- l'elevazione del bacino non è abbastanza pronunciata (cattiva rappresentazione del movimento)
- la distanza fra il piede avanzato e la linea di partenza non è buona
- la posizione della testa è stata insegnata male

- l'impulso non è ottimale
- il corpo si raddrizza troppo rapidamente dopo la partenza
- la muscolatura dorsale subisce un'inutile tensione

- spiegare lo svolgimento del movimento (bacino leggermente più alto delle spalle)
- ben ripartire il peso del corpo sulle gambe e sulle braccia
- esercitare più volte il passaggio alla posizione «pronti?» (un compagno può ev. regolare il movimento delle anche); la testa resta nel prolungamento della colonna vertebrale e lo sguardo leggermente davanti alla linea di partenza

- la gamba avanzata forma un angolo troppo ottuso al ginocchio
- la superficie d'appoggio dei piedi, nel blocchetto di partenza, non è sufficiente

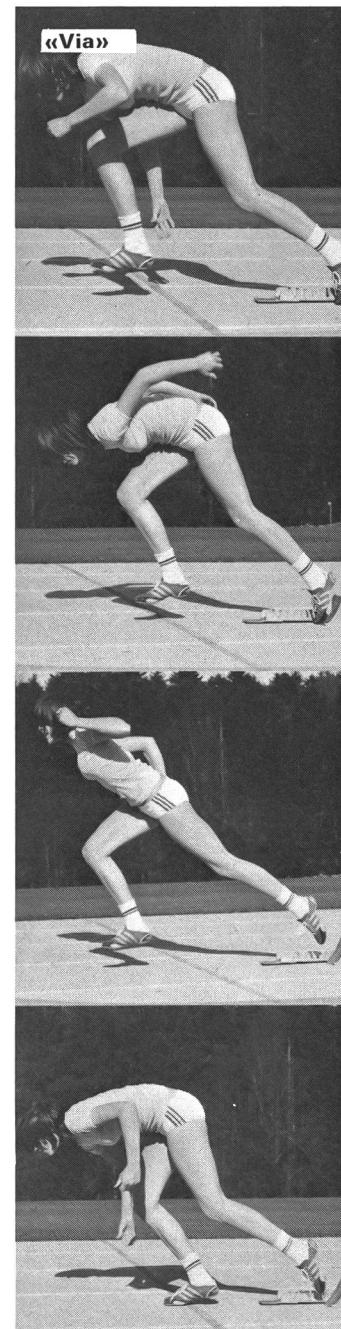
- l'elevazione del bacino è troppo pronunciata (cattiva rappresentazione del movimento)
- la distanza fra il piede avanzato e la linea di partenza non è buona
- l'inclinazione dei poggia piedi non è corretta

- posizione di partenza poco sicura
- l'impulso non è ottimale poiché avviene dietro il centro di gravità
- pericolo di posizione troppo avanzata del corpo, quindi rischio d'inciampare alle prime falcate

- spiegare lo svolgimento del movimento (bacino leggermente più alto delle spalle)
- esercitare più volte il passaggio alla posizione «pronti?» (un compagno può ev. regolare il movimento delle anche)
- correggere la posizione dei piedi (il piede destro deve appoggiare con tutta la sua superficie)
- il poggia piede arretrato è un po' più inclinato che quello davanti



Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento



- estensione incompleta della gamba avanzata

- mancanza di forza nelle gambe e nell'articolazione dei piedi
- cattiva posizione di partenza al momento del «pronti?»

- accelerazione insufficiente
- la parte superiore del corpo si raddrizza troppo rapidamente

- controllare la posizione di partenza a «pronti?»
- estensione completa della gamba avanzata
- impulso su tutta la superficie del piede
- impegno dinamico delle braccia e della gamba libera
- introdurre nell'allenamento esercizi di salto e di muscolazione delle gambe

- movimento del braccio incompleto o scorretto durante la prima falcata

- cattiva rappresentazione del movimento
- difficoltà di coordinazione dei movimenti

- ritmo perturbato durante le prime falcate
- la parte superiore del corpo si raddrizza troppo rapidamente

- esercizi di coordinazione e di scatto
- impegno simultaneo delle braccia in senso opposto nelle prime falcate
- partenza su un sol braccio alla posizione «pronti?» (solo il braccio sul lato della gamba arretrata prende appoggio al suolo)
- esagerare il lavoro delle braccia durante le prime falcate

- la parte superiore del corpo si raddrizza di scatto
- la prima falcata sembra a un «salto»

- cattiva rappresentazione del movimento
- l'impulso è diretto troppo fortemente verso l'alto (bacino troppo basso al momento del «pronti?»)
- la testa è incassata nelle spalle

- il corpo è troppo poco inclinato verso l'avanti
- lo scatto è rallentato (falcate lunghe ma lente)

- controllare la posizione di partenza al «pronti?»
- mantenere coscientemente la posizione del corpo inclinata verso l'avanti
- impegno dinamico delle braccia e della gamba libera
- esercizi di coordinazione e di scatto

- il corpo è esageratamente inclinato verso l'avanti
- prime falcate corte e precipitate

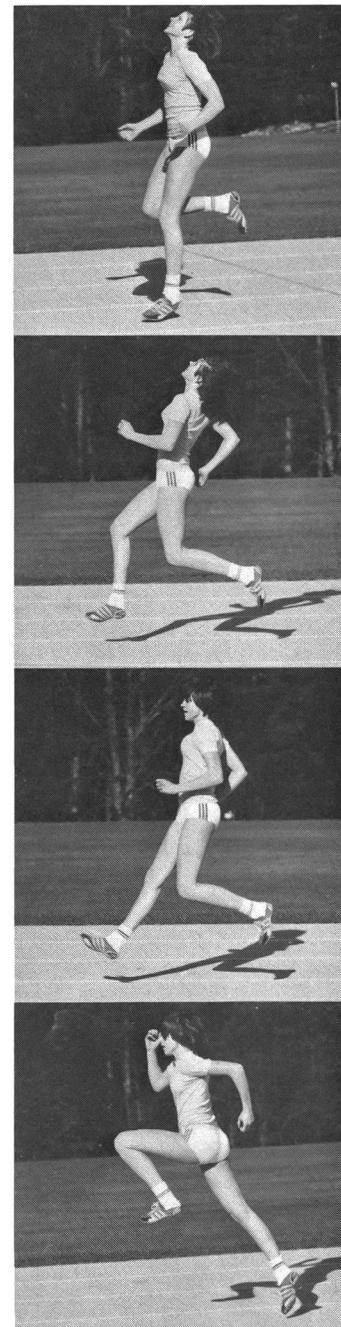
- il bacino è troppo alto al «pronti?»
- mancanza di forza nelle gambe per le prime falcate

- cattiva coordinazione dei movimenti
- rischio d'inciampare nelle prime falcate
- il rapporto tra la lunghezza e la frequenza delle falcate non è ottimale

- controllare la posizione al «pronti?»
- impegno dinamico delle braccia e della gamba libera (riportarla sotto il corpo)
- introdurre nell'allenamento esercizi di salto e di muscolazione delle gambe
- esercizi di coordinazione e di scatto (ricercare un'inclinazione del corpo e un'ampiezza della falcata ottimali)

Tecnica di corsa

Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento

- schiena inarcata
- testa incassata nelle spalle (illustrazione) o mento sul petto

- cattiva posizione della testa e del tronco
- muscolatura addominale troppo debole
- contrazione generale
- grande fatica

- tecnica di corsa irrazionale dovuta alla contrazione
- la respirazione è resa difficile

- allenare i diversi elementi della corsa insistendo sulla posizione corretta del corpo
- portare lo sguardo in avanti
- accentuare la decontrazione della fascia scapolare e dei muscoli del collo
- rafforzare la muscolatura addominale



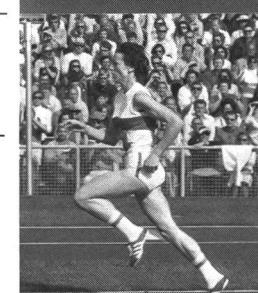
1

- parte superiore del corpo inclinata indietro
- estensione incompleta della gamba motrice

- cattiva rappresentazione del movimento
- muscolatura troppo debole (gambe, schiena, ventre)
- grande fatica

- l'impulso non passa dal centro di gravità del corpo
- perdita di forza e piccole falcate
- il piede non prende appoggio sufficientemente in avanti

- partenze «in caduta», esercizi di scatto
- allenare i diversi elementi di corsa (elevazione del bacino)
- skipping (anche con carico addizionale)
- corse in accelerazione, corse insistendo sulla coordinazione dei movimenti
- esercizi specifici di muscolazione delle gambe e del tronco



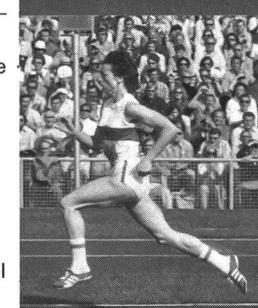
2

- la gamba va «a cercare» troppo lontano in avanti e il piede si appoggia su tutta la sua superficie

- il ginocchio sale troppo poco
- il basso della gamba è proiettato volontariamente in avanti
- il ginocchio non è «spinto» verso l'avanti
- il corpo non è abbastanza inclinato verso l'avanti

- lo svolgimento del movimento non è fluido
- la cadenza delle falcate è rallentata
- all'appoggio la gamba esercita un effetto frenante, da qui la perdita di velocità

- allenare i diversi elementi di corsa insistendo sul lavoro corretto delle gambe
- corse in accelerazione, corse con accento sulla coordinazione dei movimenti
- rafforzamento della muscolatura anteriore delle gambe
- esercitare il bilanciamento della parte inferiore della gamba
- prendere appoggio sulla pianta del piede



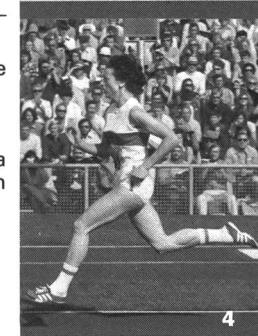
3

- corsa a sbalzi
- il movimento ondulatorio del bacino è troppo pronunciato

- cattiva rappresentazione del movimento
- l'estensione della gamba motrice non inizia con quella del piede
- l'impulso è troppo ascensionale

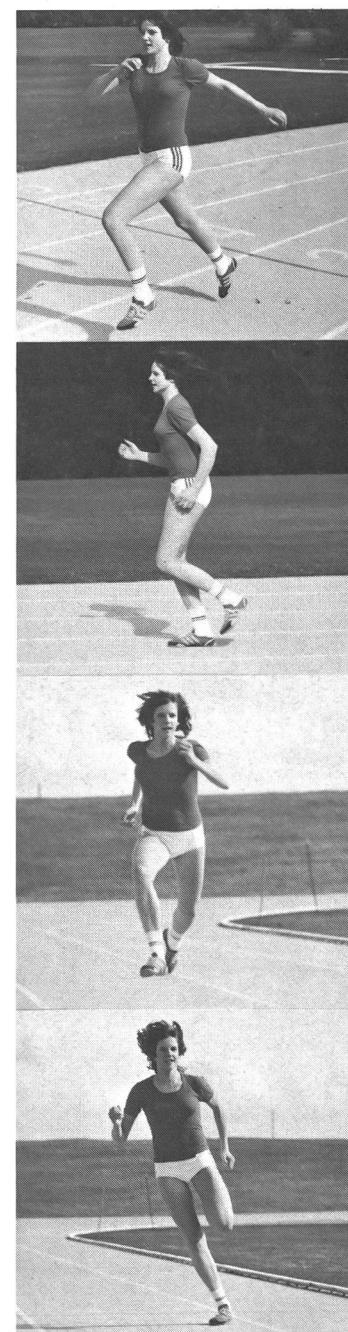
- lo svolgimento del movimento non è fluido
- la cadenza delle falcate è rallentata
- all'appoggio la gamba «s'impunta», da qui la perdita di velocità

- allenare i diversi elementi di corsa (il bacino rimane quasi immobile e ondula molto poco)
- esercitare l'appoggio e la rullata corretti del piede
- correre determinando la lunghezza delle falcate (tracciare dei segni con il gesso)
- corse in accelerazione, corse con accento sulla coordinazione dei movimenti



4

Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

- braccia «danzanti» con movimento contrario alla linea di corsa
- rotazione delle spalle

Cause

- cattiva rappresentazione del movimento
- il lavoro delle braccia è stato trascurato
- contrazione delle spalle
- mancanza di scioltezza nelle spalle

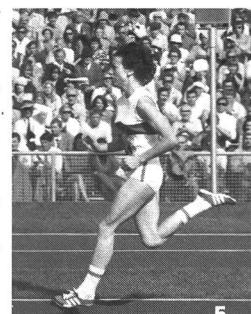
Conseguenze

- ritmo di corsa perturbato
- l'impegno delle parti libere del corpo non avviene in modo ottimale nella linea di corsa

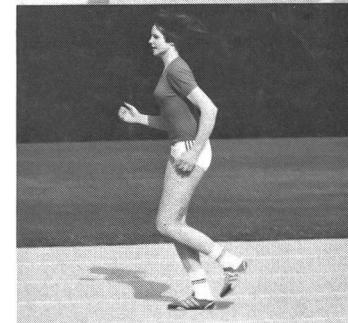
Correzione

- allenare il movimento delle braccia in posizione seduta, marciando, al passo di corsa (anche sul posto)
- corse in accelerazione, corse con accento sulla coordinazione dei movimenti
- skipping accentuando il movimento delle braccia
- esercizi specifici di ginnastica per le articolazioni delle spalle

Svolgimento corretto del movimento



5

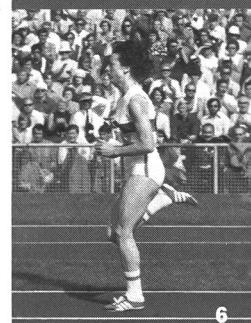


- la gamba libera è riportata in avanti rasoterra

- debolezza nei muscoli flettori delle gambe
- mancanza di scioltezza nei muscoli anteriori della coscia

- la lunghezza del braccio di leva rallenta il riporto della gamba libera

- toccare le natiche con i talloni
- rafforzamento dei muscoli flettori delle gambe
- estensione della muscolatura anteriore delle gambe



6

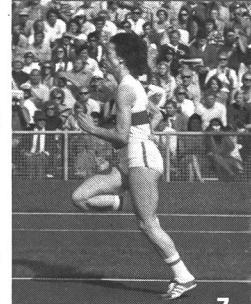


- all'appoggio, la punta del piede è rivolta verso l'esterno
- la gamba è riportata in avanti col ginocchio troppo basso e voltato verso l'esterno

- deambulazione disordinata (innata)
- cattivo lavoro delle braccia
- mancanza di scioltezza nelle anche

- corsa a zig-zag
- il piede prende appoggio sulla sua parte interna
- perdita di forza e piccole falcate
- sovraccarico dell'articolazione delle ginocchia

- allenare i diversi elementi di corsa (dirigere coscientemente la punta dei piedi leggermente verso l'interno)
- correre seguendo una linea tracciata al suolo
- corse in accelerazione, corse con accento sulla coordinazione dei movimenti
- skipping
- esercizi specifici di ginnastica per le articolazioni delle anche



7

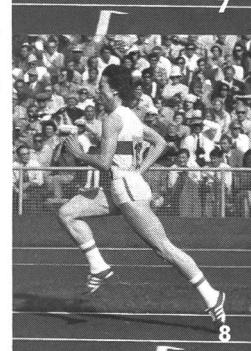


- corsa a zig-zag

- all'appoggio, la punta del piede volta verso l'esterno
- coordinazione dei movimenti perturbata
- testa incassata nelle spalle od occhi chiusi a intermittenza
- contrazione generale

- perdita di forza e rallentamento
- corsa «più lunga»

- giusta tecnica di corsa
- correre seguendo una linea tracciata al suolo
- corse in accelerazione, corse insistendo sulla coordinazione dei movimenti
- portare lo sguardo in avanti
- decontrazione della fascia scapolare e dei muscoli del collo



8

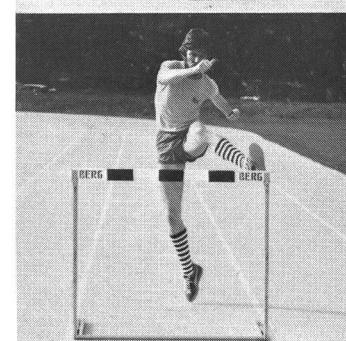
Corsa a ostacoli

Illustrazione degli errori

Percorso fino al primo ostacolo

- il tratto che va dalla linea di partenza al primo ostacolo non è coperto a pieno regime
- la distanza fra la partenza e il primo ostacolo non è corretta

Passaggio dell'ostacolo



Descrizione degli errori

Cause

- corsa inibita (paura del primo ostacolo)
- il ritmo non è stato allenato
- cattiva partenza (in particolare prima falcata troppo corta)
- la parte superiore del corpo si raddrizza troppo presto dopo la partenza

- la parte superiore del corpo non è inclinata in avanti
- salto in alto per superare l'ostacolo

- l'attacco all'ostacolo avviene con la gamba libera tesa

- la gamba libera attacca l'ostacolo lateralmente (all'interno o all'esterno)

Conseguenze

- perdita di velocità
- l'attacco al primo ostacolo è troppo alto o troppo ampio
- raccorciare la falcata provoca:
 - a) una falcata supplementare con stacco sulla gamba sbagliata
 - b) due falcate supplementari con stacco troppo vicino all'ostacolo

- il ritmo di corsa è molto inibito
- l'atterraggio avviene in modo passivo (la gamba libera «si abbatte» al suolo)
- perdita di velocità

- ostacolo valicato troppo in alto
- lo stacco avviene troppo distante dall'ostacolo (fase aerea troppo lunga)
- dopo il passaggio dell'ostacolo la ricezione al suolo non può più essere dinamica

- ritmo di corsa inibito
- difficoltà a mantenere l'equilibrio

Correzione

- contare il numero delle falcate (eventualmente segnarle)
- 8 falcate dalla partenza al primo ostacolo
- controllare le falcate passando accanto all'ostacolo
- allenare il ritmo (principianti: diminuire la distanza)
- adattare la posizione di partenza (gamba d'appoggio in avanti, prima falcata nettamente oltre la linea di partenza)

- abbassare gli ostacoli
- controllare le falcate dalla partenza al primo ostacolo
- segnare la zona di stacco
- più l'ostacolo è alto, più il corpo deve inclinarsi verso l'avanti
- esercizi di ginnastica all'ostacolo

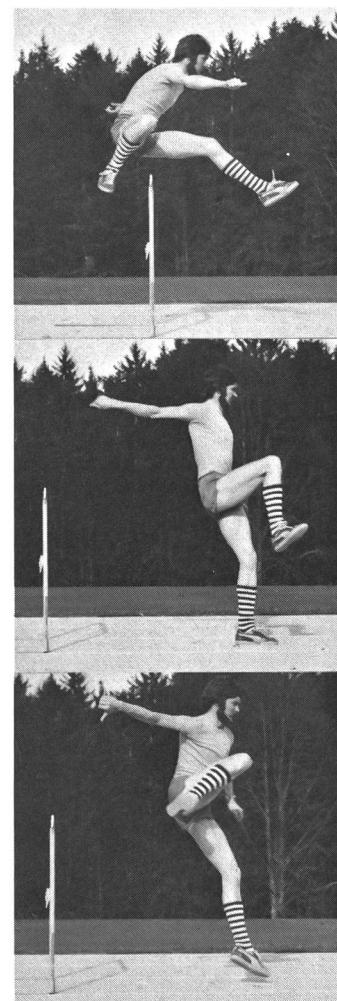
- spiegare lo svolgimento del movimento (ginocchio della gamba libera posto in alto, superare l'ostacolo dall'alto in basso)
- esercitare il movimento della gamba libera (inizio del movimento pendolare al momento in cui la coscia è orizzontale)
- segnare la zona di stacco
- esercizi di ginnastica all'ostacolo

- segnare una zona di stacco
- allenare l'impegno rettilineo della gamba libera (saltellando lanciare la gamba in direzione di una parete).

Svolgimento corretto del movimento



Illustrazione degli errori



Fra due ostacoli

- difficoltà nel mantenere il ritmo delle 3 falcate
- corsa a zig-zag

Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento

- la gamba d'appoggio non è riportata in avanti orizzontalmente e in modo «piatto»
- il piede della gamba di stacco resta pendente

- il movimento della gamba d'appoggio non risulta da un automatismo
- la gamba d'appoggio è riportata troppo presto
- la gamba d'appoggio è riportata senza accelerazione
- mancanza di scioltezza nelle anche

- valicamento troppo alto dell'ostacolo
- il piede urta l'ostacolo
- ritmo del movimento perturbato
- cattiva posizione del corpo al momento della ripresa della corsa
- perdita di velocità

- dopo lo stacco: breve istante di rilassamento prima di riportare la gamba
- al passaggio dell'ostacolo tutta la gamba, e anche il piede, devono essere in posizione orizzontale
- accanto all'ostacolo: controllare il modo di riportare la gamba (sul posto, marciando, correndo)
- esercizi di ginnastica all'ostacolo

- dopo il superamento, atterraggio troppo lontano dall'ostacolo
- ricezione su tutta la superficie del piede e corpo inclinato indietro

- stacco troppo vicino all'ostacolo
- il corpo non resta sufficientemente inclinato in avanti durante la fase di ritorno al suolo (si raddrizza sull'ostacolo)
- mancanza di scioltezza nelle anche

- effetto di frenata (perdita di velocità al contatto del piede con il suolo)
- la gamba si piega dopo la ricezione
- la falcata che segue il passaggio dell'ostacolo è troppo corta

- segnare la zona di stacco
- movimento corretto della gamba libera
- presa di contatto dinamica al suolo della gamba libera
- presa di contatto sulla pianta del piede
- esercizi di ginnastica all'ostacolo
- accelerare fra gli ostacoli (scattare dopo l'ostacolo)

- torsione dell'asse delle spalle
- la prima falcata che segue il passaggio dell'ostacolo è troppo breve

- le braccia bilanciano indietro
- il ginocchio della gamba d'appoggio non è riportato abbastanza in alto nella direzione di corsa
- dopo esser stata riportata, la gamba riprende troppo rapidamente contatto con il suolo (la punta del piede volge verso l'esterno)
- mancanza di scioltezza alle anche

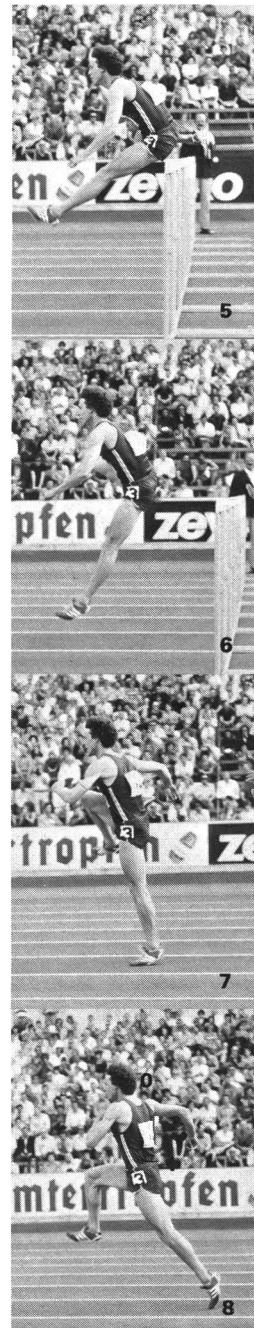
- cattiva posizione del corpo al momento della ripresa della corsa
- rottura del ritmo di corsa
- corsa a scatti fra gli ostacoli (perdita di velocità)

- allenare il movimento della gamba di stacco (tirare il ginocchio verso l'avanti)
- mantenere l'asse delle spalle parallelo all'ostacolo
- esercizi di ginnastica all'ostacolo
- allenamento del ritmo
- segnare le falcate

- la distanza fra gli ostacoli è troppo grande (adattata male)
- tecnica all'ostacolo insufficiente
- perdita d'equilibrio dopo l'ostacolo
- mancanza d'agilità e di scioltezza nelle anche
- tecnica di corsa insufficiente

- stacco troppo vicino o troppo lontano dall'ostacolo
- coordinazione dei movimenti perturbata fra e sopra gli ostacoli
- perdita di velocità

- allenare il ritmo di 3 falcate raccordando la distanza fra gli ostacoli
- fra gli ostacoli: correre seguendo una linea
- allenare la tecnica di corsa (impegnare il ginocchio in alto, gambe e braccia nella linea di corsa)
- esercizi di salto e muscolazione delle gambe



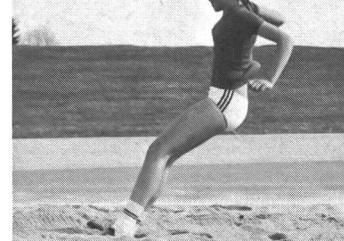
Salto in lungo

Illustrazione degli errori	Descrizione degli errori	Cause	Conseguenze	Correzione	Svolgimento corretto del movimento
Rincorsa 	<ul style="list-style-type: none"> – falcate non uguali sul percorso di rincorsa (raccorciare o allungare le falcate) – perdita di velocità avvicinandosi alla zona di stacco – corsa a zig-zag 	<ul style="list-style-type: none"> – cattiva tecnica di corsa, falcate irregolari – rincorsa troppo lunga (fatica) – la distanza di rincorsa non è corretta – la prima falcata avviene con la gamba sbagliata – la velocità massima è raggiunta troppo presto – mancanza di sicurezza avvicinandosi all'asse – occhi chiusi a intermittenza durante le ultime falcate 	<ul style="list-style-type: none"> – l'asse di stacco è superata – lo stacco avviene davanti all'asse – allungamento della falcata di stacco e marcato appoggio sul tallone (perdita di velocità, decollo troppo ascensionale) 	<ul style="list-style-type: none"> – allenare i diversi elementi di corsa (skipping ecc.) – allenare il ritmo di rincorsa – misurare esattamente la distanza di rincorsa e determinare dei segni intermedi – contare i passi – posare piatto il piede di stacco – esercitare lo stacco (anche con rincorsa breve) – controllare l'impronta lasciata dal piede di stacco 	
Rincorsa + Stacco 	<ul style="list-style-type: none"> – lo sguardo è diretto verso l'asse di stacco – il corpo è inclinato in avanti al momento dello stacco 	<ul style="list-style-type: none"> – mancanza di sicurezza avvicinandosi all'asse di stacco – rincorsa esitante – la parte superiore del corpo non si raddrizza sufficientemente durante le ultime falcate 	<ul style="list-style-type: none"> – movimento rotatorio sfavorevole durante la fase aerea – cattiva ricezione (il saltatore cade in avanti) 	<ul style="list-style-type: none"> – allenare il ritmo delle ultime falcate di rincorsa – raddrizzare il tronco alle ultime falcate – esercitare lo stacco, dapprima con rincorsa breve, poi sempre più lunga – sguardo in avanti (punti di riferimento posti alla buona altezza) 	
Stacco 	<ul style="list-style-type: none"> – l'impegno della gamba libera e delle braccia mancano di dinamismo – estensione incompleta della gamba di stacco 	<ul style="list-style-type: none"> – la parte superiore del corpo è inclinata in avanti durante la fase di stacco – mancanza d'abitudine nel prendere lo stacco a pieno regime – mancanza di forza 	<ul style="list-style-type: none"> – salto piatto – insufficiente utilizzazione della rincorsa e dello stacco – la fase aerea inizia troppo presto – le gambe s'abbassano troppo presto per la ricezione 	<ul style="list-style-type: none"> – salti accentuando l'impegno delle braccia e della gamba libera – esercizi di coordinazione (salti in corsa, passi saltellati) – esercizi di stacco (anche con rincorsa ridotta) – esercizi di muscolazione delle gambe – allenamento di salto accentuando l'estensione dell'anca e della gamba di stacco 	
Fase aerea salto a forbice 	<ul style="list-style-type: none"> – agitazione incontrollata delle gambe – impegno non asimmetrico delle braccia 	<ul style="list-style-type: none"> – cattiva rappresentazione del movimento – la gamba libera è riportata indietro flessa (movimento di corsa marcato troppo poco durante la fase aerea) – muscolatura addominale e anteriore delle gambe insufficiente – contrazione alle spalle 	<ul style="list-style-type: none"> – cattiva coordinazione fra i movimenti delle braccia e delle gambe – perdita d'equilibrio – le gambe s'abbassano troppo presto per la ricezione 	<ul style="list-style-type: none"> – allenare lo svolgimento del movimento (anche scomponendolo o con accessori) – studiare i movimenti di corsa agli attrezzi (all'appoggio sulle parallele, in sospensione agli anelli) – accentuare il movimento di corsa in aria – movimento delle braccia in marcia – esercizi specifici di muscolazione – ginnastica per le spalle 	

Illustrazione degli errori



Ricezione



Descrizione degli errori

- testa incassata nelle spalle
- anche troppo indietro

Cause

- svolgimento incontrollato del movimento
- alla sospensione il corpo s'inclina bruscamente indietro
- mancanza di scioltezza (colonna vertebrale indietro, anche)
- muscolatura addominale insufficiente

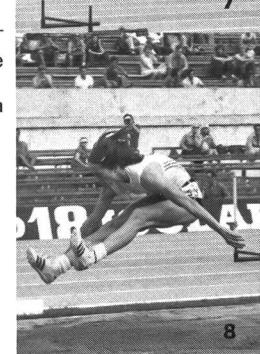
Conseguenze

- posizione inarcata
- la parte anteriore del corpo non è abbastanza tesa verso l'avanti
- le gambe si abbassano troppo presto per la ricezione (ricezione passiva)

Correzione

- allenare lo svolgimento del movimento (anche scomponendolo o con attrezzi)
- volgere lo sguardo in avanti (porre punti di riferimento alla buona altezza)
- prima d'abbassarla, impegnare a fondo la gamba libera al momento dello stacco
- esercizi di ginnastica per la colonna vertebrale indietro e le anche
- muscolazione addominale

Svolgimento corretto del movimento

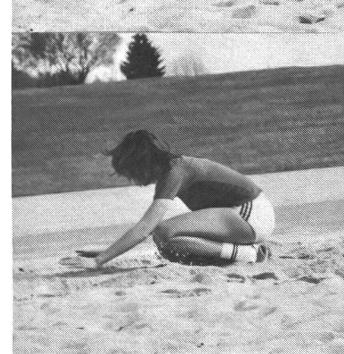


- caduta indietro al momento della ricezione

- le gambe sono troppo avanzate
- il corpo è troppo inclinato indietro durante la fase aerea
- il bacino e le ginocchia non sono portate abbastanza in avanti durante la fase aerea
- l'articolazione delle ginocchia non «cede» al momento della ricezione
- la sabbia della fossa di ricezione è «dura»

- perdita di distanza a causa della ricezione sulle natiche e per appoggio delle mani

- esercitare lo stacco (parte superiore del corpo eretta)
- esercitare la ricezione (senza rincorsa e con rincorsa ridotta)
- allentare leggermente l'articolazione delle ginocchia



- caduta in avanti al momento della ricezione

- il corpo non è sufficientemente eretto durante la fase aerea (stacco con inclinazione in avanti)
- paura di cadere indietro
- ricezione passiva (gambe pendenti)
- insufficiente muscolatura addominale

- perdita di distanza (le gambe non «cercano» abbastanza lontano in avanti)

- esercitare lo stacco (parte superiore del corpo eretta)
- esercitare la ricezione (con rincorsa ridotta, con stacco pronunciato in altezza)
- muscolazione addominale

Salto triplo

Illustrazione degli errori

Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento

Rincorsa

- falcate irregolari sul percorso di rincorsa (raccorciamento o allungamento delle falcate)
- perdita di velocità all'avvicinarsi dell'asse di stacco
- corsa a zig-zag



- cattiva tecnica di corsa, falcate irregolari
- rincorsa troppo lunga (fatica)
- la distanza di rincorsa non è corretta
- la prima falcata avviene con la gamba sbagliata
- la velocità massima è raggiunta troppo presto
- mancanza di sicurezza con l'avvicinarsi all'asse di stacco
- occhi chiusi, a intermittenza, durante la rincorsa

- l'asse viene superato
- lo stacco avviene prima dell'asse
- allungamento della falcata di stacco e appoggio marcato sul tallone (perdita di velocità e decollo troppo ascensionale)

- allenare i diversi elementi di corsa (skipping ecc.)
- allenare il ritmo di rincorsa
- misurare esattamente la distanza di rincorsa e mettere dei segni intermedi
- contare i passi
- posare piatto il piede di stacco
- esercitare lo stacco (anche con rincorsa ridotta)

- lo sguardo è diretto verso il suolo
- il corpo è inclinato in avanti al momento dello stacco

- mancanza di sicurezza con l'avvicinarsi all'asse («hop»)
- rincorsa esitante («hop»)
- la parte superiore del corpo non si raddrizza sufficientemente per preparare lo stacco

- movimento rotatorio sfavorevole durante la fase aerea
- cattiva posizione di stacco e di ricezione (il saltatore cade in avanti)

- allenare il ritmo delle ultime falcate di rincorsa
- il corpo viene raddrizzato nelle ultime falcate e per i differenti salti
- esercitare lo stacco, dapprima con rincorsa ridotta poi sempre più lunga
- sguardo sempre rivolto verso l'avanti

- corpo molto inclinato indietro e falcata d'appoggio molto pronunciata

- cattiva rappresentazione del movimento (decollo troppo ascensionale)
- allungamento della falcata di stacco (la gamba di stacco «cerca» troppo in avanti)
- appoggio sul tallone troppo marcato

- il salto è troppo lungo e la gamba «s'impunta» alla ricezione
- perdita di velocità

- allenare i diversi elementi di corsa (skipping ecc.)
- allenare il ritmo della rincorsa con serie di salti liberi
- concatenamenti di salti con ricerca progressiva della distanza (misurare)

- l'impegno della gamba libera e delle braccia mancano di dinamismo
- estensione incompleta della gamba di stacco

- il corpo è inclinato in avanti al momento dello stacco
- fase di stacco precipitata
- mancanza d'abitudine a prendere lo stacco a pieno regime oppure da una serie di salti («hop»)
- mancanza di forza

- utilizzazione insufficiente della rincorsa e dello stacco
- perdita di velocità
- inizio precoce del lavoro delle gambe in aria
- le gambe s'abbassano troppo presto per la ricezione («jump»)

- salti ponendo l'accento sull'impegno delle braccia e della gamba libera
- esercizi di coordinazione (salti in corsa, diverse serie di salti)
- esercitare l'inizio della rincorsa
- muscolazione delle gambe
- allenamento di salto accentuando l'estensione dell'anca e della gamba di stacco



Illustrazione degli errori

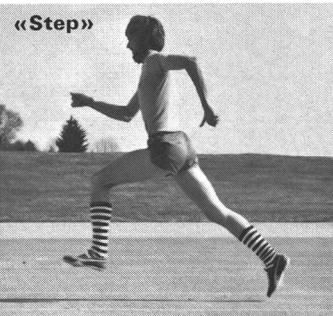
Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento



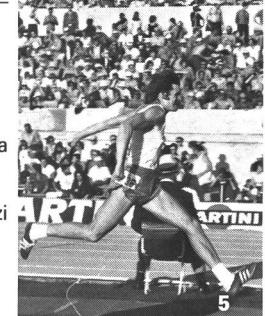
«Step»

- traiettoria troppo piatta (un passo invece di un salto)

- stacco («hop») troppo alto con conseguente impatto rigido
- la parte superiore del corpo è molto inclinata in avanti al momento dello stacco
- insufficiente impegno delle braccia e della gamba libera
- mancanza di forza

- perdita di velocità
- ritmo sbagliato di salto (lo «step» serve da falcata preparatoria al «jump»)

- salto su una sola gamba
- esercizi di salto con successioni (di gamba) giuste (passi saltellati sinistra-sinistra, destra-destra)
- salti in corsa con accento sull'impegno delle braccia e della gamba libera
- «step» sopra un ostacolo
- muscolazione delle gambe, esercizi di salto



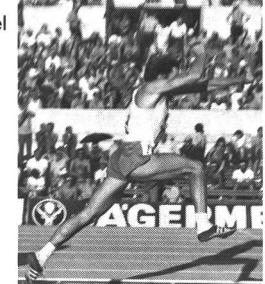
Svolgimento completo del movimento

- traiettoria troppo piatta
- il saltatore è troppo eretto al momento della ricezione

- estensione incompleta della gamba di stacco e impegno insufficiente della gamba libera
- il corpo non è sufficientemente eretto durante la fase di volo (stacco con inclinazione in avanti)
- ricezione passiva (gambe pendenti)
- insufficiente muscolatura addominale

- impossibilità di terminare il salto
- perdita di distanza (le gambe non «cercano» abbastanza lontano in avanti)

- esercizi di salto in preparazione del «jump» (serie di salti in corsa con ricezione finale sulle due gambe)
- «jump» sopra un ostacolo
- allenare la ricezione (con stacco pronunciato in altezza)
- muscolazione addominale



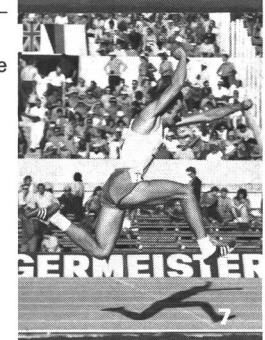
- il salto triplo è mal ripartito
- cattivo ritmo del salto triplo

- la gamba di stacco non è riportata in avanti in modo dinamico durante i primi due salti (appoggio a terra troppo passivo)

- rappresentazione sbagliata del movimento
- coordinazione sbagliata dei movimenti
- il salto non è abbastanza assimilato, difficoltà d'equilibrio
- insufficiente muscolatura addominale e anteriore delle gambe

- le gambe s'impuntano alla ricezione
- perdita di velocità

- serie di salti in corsa e di passi saltellati (riportando energicamente la gamba d'appoggio in avanti)
- lanciare la parte inferiore della gamba in avanti e appoggio dinamico al suolo
- muscolazione addominale e delle gambe

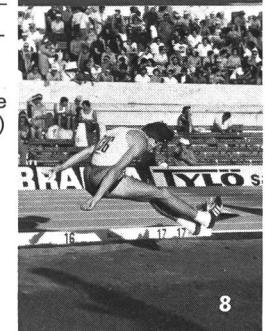


- il corpo è troppo inclinato in avanti
- insufficiente impegno delle braccia e della gamba libera
- effetto frenante troppo pronunciato ed estensione insufficiente della gamba di stacco

- perdita di velocità
- disturbi nella coordinazione dei movimenti
- non si raggiunge la distanza ottimale

- perdita di velocità
- disturbi nella coordinazione dei movimenti
- non si raggiunge la distanza ottimale

- ripartizione dei salti: «hop» 35 per cento – «step» 30 per cento – «jump» 35 per cento
- allenamento del ritmo (determinare con segni la lunghezza di ogni salto)
- salto triplo con rincorsa ridotta (anche passando sopra piccoli ostacoli)



Salto in alto: ventrale

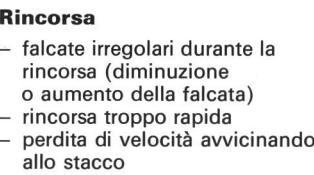
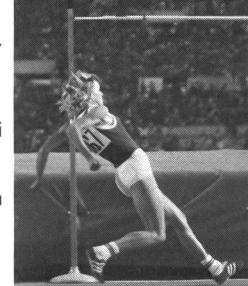
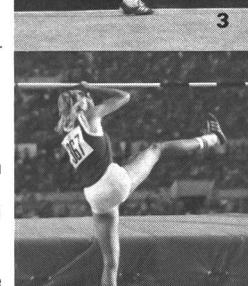
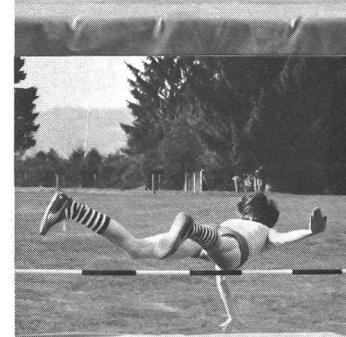
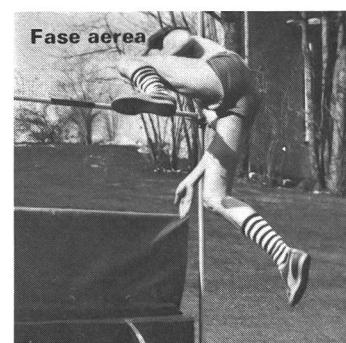
Illustrazione degli errori	Descrizione degli errori	Cause	Conseguenze	Correzione	Svolgimento corretto del movimento
Rincorsa					
	<ul style="list-style-type: none"> – falcate irregolari durante la rincorsa (diminuzione o aumento della falcata) – rincorsa troppo rapida – perdita di velocità avvicinandosi allo stacco 	<ul style="list-style-type: none"> – corsa non controllata – il ritmo di corsa non è assimilato – paura dell'asticella – la distanza di rincorsa non è giusta – la prima falcata avviene sulla gamba sbagliata – la velocità massima viene raggiunta troppo presto 	<ul style="list-style-type: none"> – impossibilità di trasferire la velocità di rincorsa in impulso ascensionale (rincorsa troppo rapida) – cattiva fase ascensionale – stacco troppo vicino o troppo lontano dall'asticella 	<ul style="list-style-type: none"> – allenare il ritmo di rincorsa (contare i passi, mettere dei contrassegni) – esercitare lo stacco, dapprima con rincorsa raccorciata, poi sempre più lunga – controllare l'impronta lasciata dal piede di stacco – muscolazione delle gambe 	
Stacco					
	<ul style="list-style-type: none"> – fase ascensionale sbagliata (l'impulso di stacco non porta sufficientemente in alto) 	<ul style="list-style-type: none"> – rincorsa troppo rapida – il tronco s'inclina in direzione dell'asticella prima dello stacco – l'ultima falcata devia a lato la gamba libera – il piede di stacco volge verso l'asticella – insufficiente impegno della gamba di stacco (estensione) e della gamba libera – mancanza di forza 	<ul style="list-style-type: none"> – nessun guadagno ascensionale – il punto culminante della traiettoria non si situa sopra l'asticella – fase aerea troppo lunga 	<ul style="list-style-type: none"> – allenare il ritmo di rincorsa – tracciare la direzione della rincorsa, segnare il punto di stacco – allenare lo stacco ponendo l'accento sull'elevazione della gamba libera (anche in direzione di oggetti sospesi in alto) – muscolazione delle gambe – allenamento di salto accentuando la fase ascensionale 	
	<ul style="list-style-type: none"> – incompleta estensione della gamba di stacco – insufficiente impegno delle braccia e della gamba libera 	<ul style="list-style-type: none"> – l'ultima falcata devia a lato la gamba libera – il piede di stacco volge verso l'asticella – cattiva coordinazione fra i movimenti delle braccia e delle gambe – mancanza di forza 	<ul style="list-style-type: none"> – cattiva fase ascensionale – inopportuna utilizzazione della rincorsa e della distensione – la fase aerea inizia troppo presto (l'asticella viene toccata con il braccio o con la parte superiore del corpo) 	<ul style="list-style-type: none"> – prolungare la fase di estensione della gamba di stacco e dell'anca – salti con impegno pronunciato delle braccia e della gamba libera (anche con rincorsa ridotta) – il piede di stacco rimane diretto nella linea di rincorsa – esercitare in modo specifico la coordinazione fra i movimenti delle braccia e delle gambe – esercizi di salto e muscolazione delle gambe 	
	<ul style="list-style-type: none"> – la gamba libera non è tesa al momento del suo impegno 	<ul style="list-style-type: none"> – rappresentazione sbagliata del movimento – il tronco è inclinato in avanti al momento dello stacco – coordinazione errata fra il movimento delle braccia e delle gambe 	<ul style="list-style-type: none"> – utilizzazione sbagliata della rincorsa – la fase ascensionale non è ottimale 	<ul style="list-style-type: none"> – esercitare l'impegno della gamba libera tesa (senza rincorsa, partendo dal passo di marcia) – esercitare lo stacco mettendo l'accento sull'impegno della gamba libera (anche con rincorsa ridotta) – toccare con la gamba libera oggetti posti in alto – esercitare in modo specifico la coordinazione fra i movimenti delle braccia e delle gambe 	

Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento

- traiettoria troppo lunga e troppo piatta

- rincorsa troppo veloce
- ultima falcata troppo corta
- punto di stacco troppo lontano dall'asticella
- insufficiente impegno della gamba libera
- parte superiore del corpo inclinata in avanti al momento dello stacco

- il saltatore cade sull'asticella
- posizione inarcata
- l'avvolgimento dell'asticella non viene portato a termine
- ricezione sul bordo dei tappeti

- allenare la rincorsa
- segnare i punti di stacco e di ricezione
- esercitare lo stacco e l'impulso con fase ascensionale (anche con rincorsa ridotta)
- accentuare la posizione del corpo man mano che la velocità di rincorsa aumenta
- impegno dinamico e molto alto della gamba libera

- corpo in posizione costale al momento di superare l'asticella
- braccio interno immediatamente abbassato dopo il passaggio sopra l'asticella

- rappresentazione sbagliata del movimento
- paura dell'asticella
- il braccio esterno non attacca l'asticella
- la gamba libera non attacca l'asticella e non è abbassata, dall'altro lato, in modo dinamico
- preparazione troppo agitata della ricezione

- allungamento della traiettoria (fase aerea)
- perdita di altezza (posizione costale del corpo)
- l'asticella è toccata con il braccio interno o con la gamba di stacco

- esercitare l'avvolgimento dell'asticella tramite salti con movimenti rotatori (gamba di stacco – gamba libera)
- esercizio di rotazione attorno all'asse longitudinale del corpo (al suolo, sopra un plinto, sopra una sbarra)
- il braccio esterno attacca l'asticella, quello interno resta incollato al corpo
- abbassare la gamba libera dall'altro lato dell'asticella
- guardare costantemente l'asticella

- il corpo s'inarca sopra l'asticella

- fase aerea troppo lunga
- paura dell'asticella
- il braccio esterno non attacca l'asticella
- dopo il superamento dell'asticella la gamba libera non è abbassata in modo dinamico
- testa incassata nelle spalle

- il bacino è spinto in direzione dell'asticella
- l'avvolgimento dell'asticella è rallentato
- la gamba di stacco non può essere riportata attorno all'asticella
- l'asticella viene toccata con la gamba di stacco

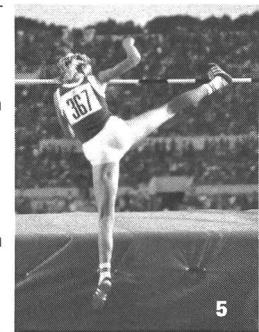
- controllare la posizione della testa, il movimento delle braccia e della gamba libera
- guardare costantemente l'asticella
- curvare la schiena sopra l'asticella
- girare coscientemente verso l'alto il piede di stacco
- esercizi di ginnastica al suolo (capriole ecc.)

- avvolgimento (sull'asticella) troppo prolungato
- ricezione sulla schiena

- spazio ristretto
- impulso di stacco non abbastanza ascensionale
- la parte superiore del corpo è inclinata in avanti al momento dello stacco
- insufficiente impegno delle braccia e della gamba libera

- fase ascensionale sbagliata, quindi perdita di altezza
- l'asticella viene toccata con il braccio esterno o con il petto

- accentuare la posizione di salto (corpo inclinato indietro)
- prolungare la fase di estensione della gamba di stacco e dell'anca
- salti con impegno pronunciato delle braccia e della gamba libera (anche con rincorsa ridotta)



Salto in alto: Fosbury-Flop

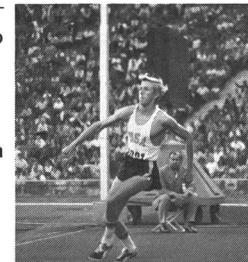
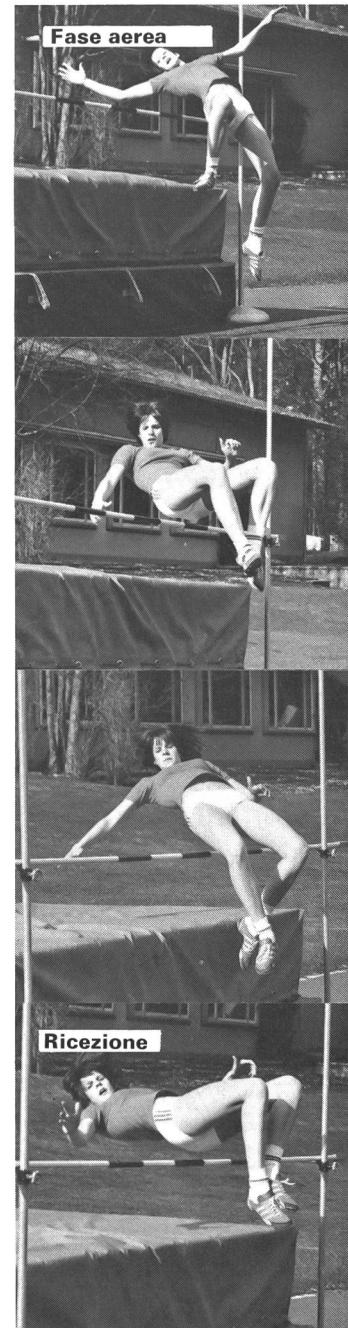
Illustrazione degli errori	Descrizione degli errori	Cause	Conseguenze	Correzione	Svolgimento corretto del movimento
Rincorsa 	– falcate irregolari sul tratto di rincorsa (raccorciamento o allungamento delle falcate)	– corsa non controllata – il ritmo di corsa non è controllato	– impossibilità di trasferire la velocità di rincorsa in impulso ascensionale (rincorsa troppo rapida)	– piccole corse libere in arco di cerchio – allenamento del ritmo di rincorsa in arco di cerchio (contare i passi, porre dei segni)	
Stacco 	– fase ascensionale sbagliata (l'impulso non porta abbastanza in alto)	– rincorsa troppo rapida – il piede di stacco appoggia all'interno della curva di rincorsa – la parte superiore del corpo s'inclina in direzione dell'asticella prima dello stacco – le ultime falcate sono parallele all'asticella – impegno insufficiente della gamba di stacco (estensione) e della gamba libera – mancanza di forza	– nessun guadagno ascensionale – il punto culminante della traiettoria non si situa sopra l'asticella – fase aerea troppo lunga	– allenare il ritmo di rincorsa – tracciare la curva di rincorsa, segnare il punto di stacco – allenare lo stacco prendendo appoggio fuori della curva di rincorsa (leggermente spostato verso l'asticella)	
	– estensione incompleta della gamba di stacco – il piede di stacco non prende appoggio nella linea di corsa	– il corpo s'inclina in direzione dell'asticella prima dello stacco – le ultime falcate di rincorsa sono parallele all'asticella – mancanza di forza	– fase ascensionale sbagliata – cattiva trasposizione della forza – la fase aerea inizia troppo presto – schiena voltata all'asticella già prima dello stacco	– allenare lo stacco dopo la rincorsa curvata (anche in direzione di oggetti posti in alto) – controllare la presa d'appoggio del piede di stacco (il piede non deve deviare dalla sua linea)	
	– insufficiente impegno delle braccia e della gamba libera	– parte superiore del corpo inclinata in avanti – cattiva coordinazione fra i movimenti delle braccia e delle gambe – la fase aerea inizia troppo presto	– fase ascensionale sbagliata – cattiva utilizzazione della rincorsa – l'asticella viene toccata con il braccio o la spalla	– muscolazione delle gambe – allenamento di salto ponendo l'accento sull'estensione della gamba di stacco e dell'anca	

Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

Cause

- lunga fase aerea parallelamente all'asticella
- il corpo è in posizione costale quando supera l'asticella

- l'asticella è superata in posizione seduta

- il corpo è teso, ma troppo eretto

- la parte inferiore della gamba rimane flessa o si raddrizza troppo tardi

Conseguenze

- il saltatore sbatte sull'asticella
- perdita di altezza (posizione costale del corpo)
- ricezione sul bordo del tappeto
- movimento di rotazione attorno all'asse longitudinale del corpo troppo poco pronunciato

- l'asticella è toccata con le natiche o le gambe
- il saltatore non riesce a elevare le gambe dietro l'asticella

- l'asticella è toccata con le natiche o le gambe
- il guadagno di altezza non è ottimale

- l'asticella è toccata con la parte inferiore delle gambe o con i talloni

Correzione

- allenamento di rincorsa
- segnare i punti di stacco e di ricezione
- esercitare lo stacco e l'impulso con fase ascensionale (anche con rincorsa ridotta)
- impegno della gamba libera in direzione della spalla opposta (allontanandosi dall'asticella)

- salti senza rincorsa indietro (elevazione del bacino)
- variare le forme di salti per acquisire il senso del movimento (esercizi di ginnastica al suolo ecc.)
- esercizi di ginnastica per la colonna vertebrale indietro e per le anche

- salti senza rincorsa indietro sopra un elastico
- trazione della spalla indietro verso il basso
- movimento «serramanico» (decontrazione delle anche) a un segnale acustico
- variare le forme di salti (esercizi di ginnastica al suolo ecc.)

- salti senza rincorsa indietro sopra un elastico
- sollevare le gambe a un segnale acustico
- muscolazione addominale («serramanico»)

Svolgimento corretto del movimento



Salto con l'asta

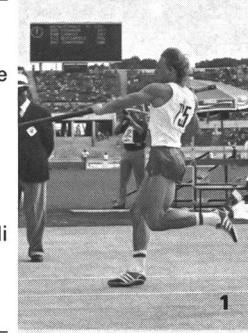
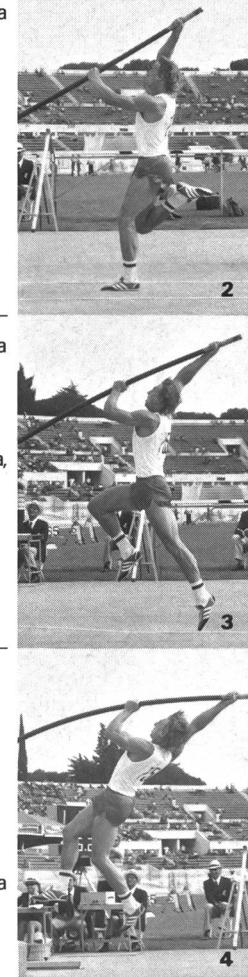
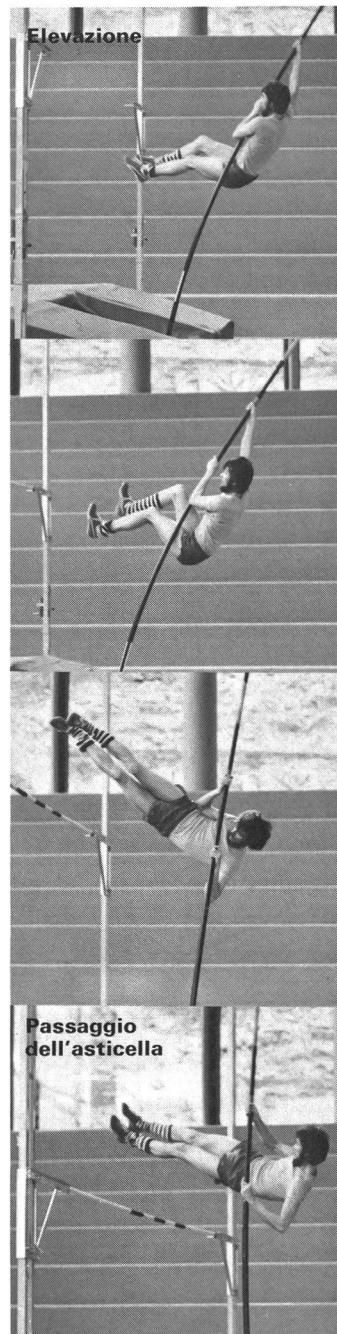
Illustrazione degli errori	Descrizione degli errori	Cause	Conseguenze	Correzione	Svolgimento corretto del movimento
Rincorsa <ul style="list-style-type: none">– presa troppo chiusa o troppo larga– contrazione generale nel portare l'asta– perdita di velocità prima dell'imbucata– corsa a zig-zag		<ul style="list-style-type: none">– la presa è stata insufficiente o insegnata male– la corsa, asta in mano, è controllata male– mancanza di forza nelle braccia– rincorsa troppo lunga (fatica)– la distanza di rincorsa non è corretta– la velocità massima è raggiunta troppo presto– paura del salto	<ul style="list-style-type: none">– l'imbucata e lo stacco sono sbagliati– flessione insufficiente dell'asta– velocità insufficiente per la propulsione	<ul style="list-style-type: none">– spiegare l'impugnatura– scarso delle mani leggermente superiore alla larghezza delle spalle– correre portando l'asta (corse in accelerazione, correre sulla pianta dei piedi)– esercizi di rincorsa portando l'asta ma senza imbucata (controllare il punto di stacco)– misurare esattamente la distanza di stacco, porre dei segni intermedi– muscolazione delle braccia e delle spalle	 1
Imbucata e stacco 	<ul style="list-style-type: none">– il saltatore abbassa troppo tardi l'asta– la parte superiore del corpo avanza troppo sotto l'asta <ul style="list-style-type: none">– stacco e braccia flessi– stacco troppo indietro– manca l'impegno della gamba libera <ul style="list-style-type: none">– il braccio inferiore non oppone resistenza alcuna– la mano superiore scivola verso il basso	<ul style="list-style-type: none">– rincorsa imprecisa o irregolare– la prima falcata avviene sulla gamba sbagliata– cattiva transizione fra rincorsa e imbucata– le ultime falcate di rincorsa deviano lateralmente sul lato della gamba libera– paura del salto <ul style="list-style-type: none">– rincorsa imprecisa o irregolare– la prima falcata avviene sulla gamba sbagliata– cattiva transizione fra la rincorsa e l'imbucata– imbucata in ritardo– rappresentazione sbagliata del movimento <ul style="list-style-type: none">– imbucata in ritardo– la mano superiore lascia (incoscientemente) la presa– presa troppo alta– lo stacco avviene lontano sotto l'asta– il braccio inferiore manca di forza e oppone troppo poco resistenza– lo stacco avviene arretrato	<ul style="list-style-type: none">– lo stacco avviene prima del termine della fase d'imbucata– elevazione di sbieco (dal lato della gamba libera)– impegno scorretto della gamba libera– il braccio inferiore non oppone alcuna resistenza (parte superiore del corpo vicina all'asta)– perdita della velocità necessaria alla flessione dell'asta e alla propulsione <ul style="list-style-type: none">– trazione immediata delle braccia– parte superiore del corpo vicina all'asta– perdita della velocità necessaria alla flessione dell'asta e alla propulsione– insufficiente movimento in avanti <ul style="list-style-type: none">– parte superiore del corpo vicina all'asta– debole flessione dell'asta– avvolgimento impossibile o scarso	<ul style="list-style-type: none">– esercitare la rincorsa con l'imbucata e lo stacco (anche con rincorsa ridotta)– la presa superiore si trova nella verticale del piede di stacco– segnare la zona di stacco, controllare il punto di stacco– verificare la lunghezza della rincorsa, porre dei segni intermedi– controllare la rincorsa da dietro (non deviare dalla linea di corsa) <ul style="list-style-type: none">– esercitare la rincorsa con l'imbucata e lo stacco (anche con rincorsa ridotta)– segnare la zona di stacco, controllare il punto di stacco– verificare la lunghezza della rincorsa, porre segni intermedi <ul style="list-style-type: none">– segnare il posto della presa superiore– già durante la rincorsa la mano superiore afferra saldamente l'asta– esercitare l'imbucata– esercitare la flessione dell'asta (il braccio inferiore esercita un'opposizione), anche sotto forma d'esercizi a coppie– esercitare la rincorsa con l'imbucata e lo stacco– muscolazione delle braccia e delle spalle	 2 3 4

Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

Cause

- il saltatore bilancia, corpo teso, a lato dell'asta

- avvolgimento insufficiente
 - la testa si appoggia al petto
 - il tronco è rigido
 - avvolgimento gambe tese
 - paura del movimento indietro
 - presa troppo alta
 - la trazione delle braccia inizia troppo presto
 - mancanza di forza nelle braccia e nel tronco

- i piedi sono impegnati troppo presto in direzione dell'asticella
 - avvolgimento troppo poco pronunciato
 - presa troppo alta
 - il movimento in avanti risulta da una rincorsa troppo debole
 - asta troppo dura
 - mancanza di forza nelle braccia e nel tronco

- il punto culminante della traiettoria del corpo non si situa sopra l'asticella
 - presa troppo alta
 - allo stacco l'asta non si trova esattamente sopra la testa (imbucata in ritardo)
 - avvolgimento troppo poco pronunciato
 - perno del corpo con trazione del braccio ritardati
 - asta troppo flessibile o troppo rigida
 - mancanza di forza nelle braccia e nel tronco
 - la trazione-perno è controllata male

Conseguenze

- flessione dell'asta inesistente
- parte superiore del corpo vicina all'asta
- l'avvolgimento non apporta alcun guadagno in altezza (salto in lungo con l'asta)

- l'avvolgimento non viene portato a termine
- l'impennata dell'asta non viene completamente sfruttata
- la fase trazione-perno inizia troppo presto
- nessuna elevazione sopra l'asticella (salto piatto, nessuna traiettoria)

- l'impennata dell'asta non viene sfruttata completamente
- elevazione insufficiente sopra l'asticella

- l'elevazione non è ottimale
- fase aerea e ricezione incontrollate
- ricezione sul bordo longitudinale del tappeto (lato della gamba libera)

Correzione

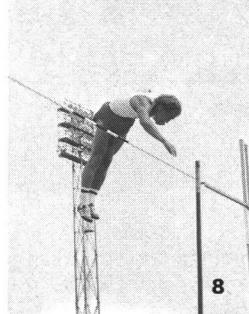
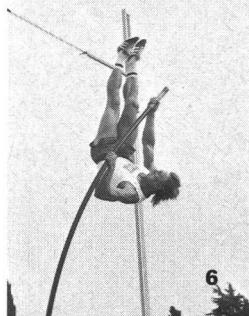
- esercitare l'imbucata e lo stacco
- salti con rincorsa ridotta e propulsione alla posizione a «L» (braccio superiore teso, nessun perno, ricezione sulla schiena)
- muscolazione addominale
- lavoro d'abilità (esercizi di ginnastica al suolo ecc.)

- esercitare l'avvolgimento fino alla posizione a «l» (anche a un attrezzo)
- lavorare l'abilità (esercizi di ginnastica al suolo ecc.)
- muscolazione delle braccia e delle spalle

- esercitare la propulsione verticale lungo l'asta fino alla posizione a «l»
- propulsione verticale combinata con la fase di trazione-perno (anche a un attrezzo)
- adattare il grado di flessibilità dell'asta
- muscolazione delle braccia e delle spalle

- scegliere correttamente l'altezza della presa
- esercitare l'imbucata e lo stacco
- esercitare l'avvolgimento
- esercitare la trazione-perno (anche a un attrezzo)
- esercizi di ginnastica al suolo (appoggio rovesciato sulle braccia, ruota)
- adattare il grado di flessibilità dell'asta
- muscolazione delle braccia e delle spalle

Svolgimento corretto del movimento

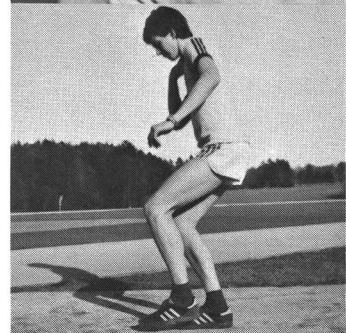


Getto del peso

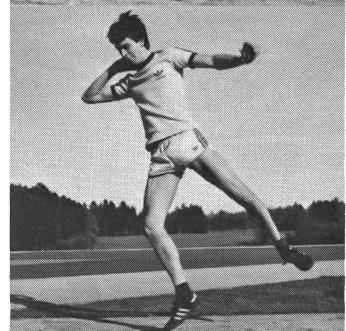
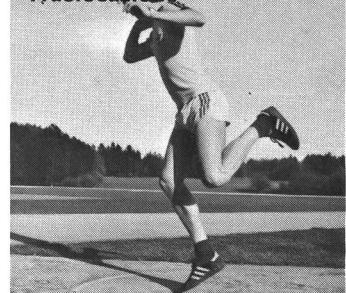
Illustrazione degli errori



Presa del peso e posizione di partenza



Traslocazione



Descrizione degli errori

- il peso poggia sulla punta delle dita (ill.) o sul palmo della mano
- il peso non tocca il collo

- la gamba libera è riportata più indietro che la gamba d'appoggio

- impegno insufficiente della gamba libera
- la parte superiore del corpo si raddrizza in modo troppo pronunciato

- salto per raggiungere la posizione di getto
- raddrizzamento rotatorio del tronco nella direzione di getto

Cause

- posizione di partenza e presa del peso insegnate male
- mancanza di forza nelle dita o nel polso
- insufficiente assuefazione all'attrezzo

- rappresentazione sbagliata del movimento
- il tronco si raddrizza troppo
- insufficiente muscolatura dorsale

- mancanza d'equilibrio alla posizione di partenza
- mancanza di forza nella gamba d'appoggio e nella schiena
- cattiva coordinazione dell'estensione della gamba d'appoggio e della gamba libera

- impulso troppo ascensionale della gamba d'appoggio
- impulso precipitato della gamba d'appoggio
- impegno della gamba libera troppo alto
- nessun effetto «contrario» del braccio libero

Conseguenze

- la posizione instabile del peso intralicia la successione del movimento
- il peso non viene lanciato a pieno regime

- il lanciatore «casca» nella fase di traslocazione
- impossibilità d'impegnare attivamente la gamba d'appoggio
- cattiva posizione di lancio ed eccessivo raddrizzamento del tronco
- equilibrio compromesso

- traslocazione troppo breve
- cattiva posizione di lancio ed eccessivo raddrizzamento del tronco
- il peso del corpo si sposta sulla gamba d'appoggio già nella posizione di lancio

- traiettoria troppo alta del peso
- il piede della gamba d'appoggio s'impunta all'appoggio al suolo
- ritmo del movimento perturbato
- il tronco si raddrizza alla posizione di lancio
- tracollo d'accelerazione del peso raccorciato a causa dell'erezione rotatoria prematura del tronco

Correzione

- il peso poggia sulla radice delle dita (sostenuto con il pollice) e nella cavità della clavicola
- muscolazione delle dita e del polso
- esercizi d'assuefazione al peso

- riportare il ginocchio solo fino all'altezza della cavità poplitea della gamba d'appoggio
- mantenere la posizione inclinata del tronco in avanti (volgere lo sguardo indietro, braccio libero diretto indietro e verso il basso)
- muscolazione dorsale

- la traslocazione inizia con l'impegno della gamba libera
- la traslocazione continua con l'estensione dinamica delle due gambe
- dopo la traslocazione i due piedi prendono appoggio al suolo quasi simultaneamente
- muscolazione delle gambe e della schiena

- attendere abbastanza a lungo prima di togliere la gamba d'appoggio dal bordo del cerchio di lancio
- impegno piatto e rettilineo della gamba libera in direzione di lancio
- riportare la gamba d'appoggio in modo piatto
- traslocazione continua con l'estensione dinamica delle due gambe
- sguardo e braccio libero restano volti verso indietro

Svolgimento corretto del movimento

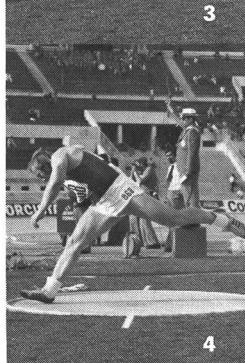
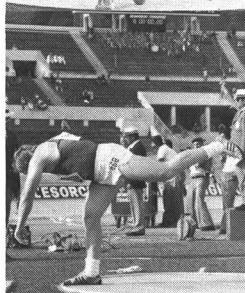
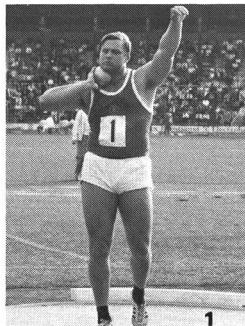
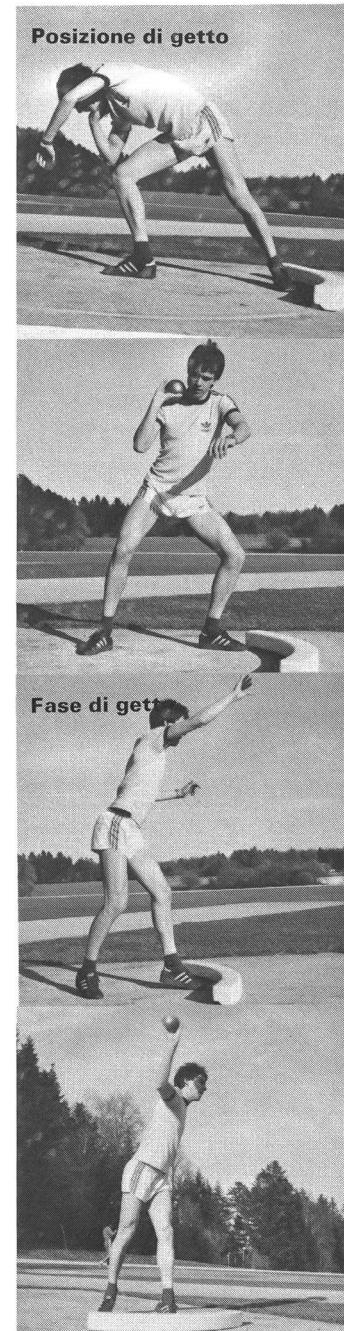


Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

- la parte superiore del corpo oscilla in basso
- il piede della gamba di stacco non è volto verso l'interno

- il peso del corpo è portato sulla gamba di bloccaggio
- la gamba di bloccaggio prende appoggio al suolo troppo a lato

- estensione insufficiente delle gambe
- le anche partono verso indietro

- la parte superiore del corpo oscilla a lato o effettua una rotazione verso indietro
- il gomito del braccio di lancio è troppo basso

Cause

- rappresentazione sbagliata del movimento
- la gamba d'appoggio è riportata in modo insufficiente o troppo lentamente sotto il corpo
- la gamba d'appoggio si posa al suolo su tutta la superficie del piede
- mancanza di forza nelle gambe e nella schiena

- il lanciatore «casca» nella fase di traslocazione o non impegna sufficientemente la gamba libera
- rotazione del corpo in avanti in alto durante la traslocazione
- il movimento della gamba libera (gamba di bloccaggio) avviene nella direzione sbagliata

- cattiva coordinazione dei movimenti
- mancanza di forza nelle gambe e nel tronco
- gambe troppo divaricate nella posizione di getto
- nella traslocazione il piede della gamba di stacco non gira verso l'interno sulla pianta del piede
- la gamba di bloccaggio si appoggia al suolo troppo lateralmente o troppo tardi

- rappresentazione sbagliata del movimento
- posizione di lancio sbagliata
- mancanza di forza nelle gambe e nel tronco

Conseguenze

- la tragitto effettuato dal peso va dal basso verso l'alto
- la transizione fra la traslocazione e il getto non è fluida
- impegno insufficiente delle anche dovuto al bloccaggio della gamba d'appoggio
- effetto di bloccaggio insufficiente (elevazione)

- tragitto d'accelerazione del peso abbreviato dovuto a una rotazione prematura verso l'alto del tronco
- perdita di forza (nessuna pre-tensione del corpo, insufficiente effetto di bloccaggio)

- perdita di forza (nessuna pre-tensione del corpo, insufficiente effetto di bloccaggio)
- il getto avviene praticamente solo con il braccio
- l'opposizione offerta dalla gamba di bloccaggio e il corrispondente lato del corpo non è sufficiente (getto piatto, rotazione del corpo)

- impegno insufficiente delle anche
- impegno sbagliato del braccio
- al momento del getto il peso rotola indietro lungo le dita
- il peso parte obliquamente a lato

Correzione

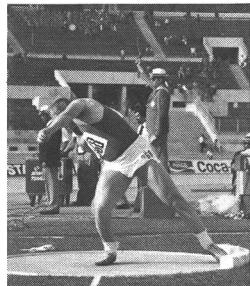
- traslocazioni continue con controllo della posizione di getto
- girare coscientemente il piede della gamba d'appoggio verso l'interno in avanti e appoggio al suolo sulla pianta
- la gamba di bloccaggio e il tronco formano una linea retta al momento della posizione di getto
- la gamba di bloccaggio resta praticamente tesa
- muscolazione delle gambe e della schiena

- impegno rettilineo della gamba libera verso indietro
- lo sguardo e il braccio libero sono volti indietro durante la traslocazione
- traslocazione seguendo una linea retta
- esercizi di precisione con la gamba libera (per esempio: tiri con palloni)

- lanci da fermo con corretta posizione di getto
- rotazione verso l'interno nell'ordine piede-ginocchio-anche-tronco-braccio
- fissare la gamba di bloccaggio e il fianco del corpo durante la propulsione
- utilizzare attrezzi più leggeri
- muscolazione delle gambe e della schiena

- lanci frontali da fermo e con traslocazione (tronco eretto, gomito all'altezza della spalla,anca spinta in avanti)
- lanci da fermo partendo da una corretta posizione di getto
- fissare la gamba di bloccaggio e il fianco del corpo durante la propulsione
- muscolazione delle gambe e della schiena

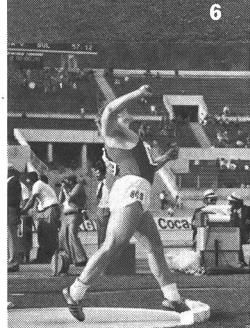
Svolgimento corretto del movimento



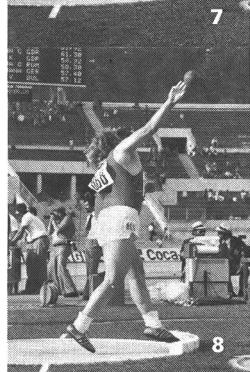
5



6



7



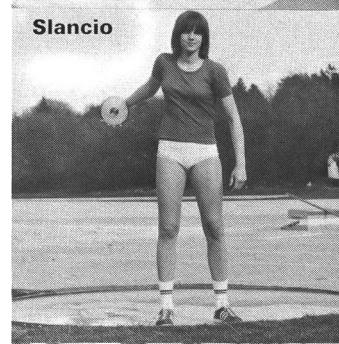
8

Lancio del disco

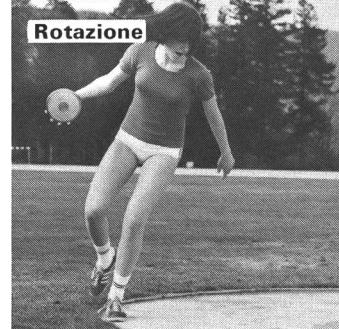
Illustrazione degli errori



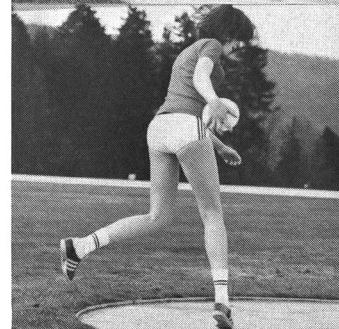
Presa dell'attrezzo



Slancio



Rotazione



Descrizione degli errori

Cause

- il disco è tenuto troppo all'interno della mano

- presa dell'attrezzo insegnata male
- mancanza di forza nelle dita
- assuefazione insufficiente all'attrezzo

- posizione di partenza troppo o non abbastanza divaricata (ill.)
- il disco non è riportato sufficientemente indietro

- inizio della rotazione con la spalla interna e la parte superiore del tronco («cadere» nella rotazione)

- rotazione incompleta

Conseguenze

- contrazione nel braccio di lancio
- impossibilità di lanciare correttamente il disco

- passaggio difficile alla rotazione
- al momento della rotazione il disco non rimane abbastanza «a rimorchio» del corpo

- perdita dell'equilibrio
- la gamba di slancio «cede» al momento dell'appoggio al suolo provocando un'interruzione del movimento

- la progressione del lanciatore non è rettilinea
- il piede si blocca, da qui l'interruzione della rotazione

Correzione

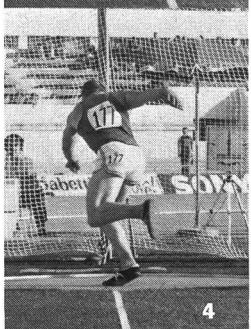
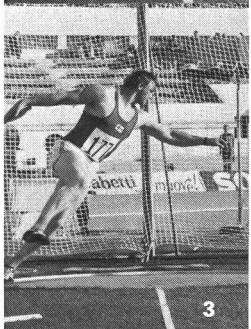
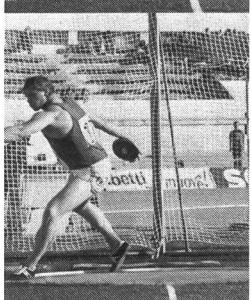
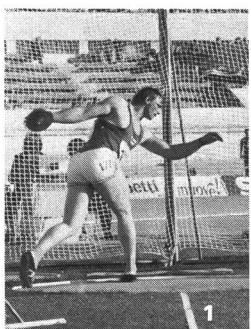
- afferrare il bordo del disco con le falangette delle dita aperte e appoggiare contro l'avambraccio
- muscolazione delle dita
- esercizi d'assuefazione (far rotolare il disco, lanciarlo in aria)

- insegnare correttamente la posizione di partenza (braccio di leva ecc.)
- ricerca di un ritmo individuale della presa di slancio
- portare il disco più indietro possibile e lontano prima d'iniziare la rotazione
- mantenere il disco «a rimorchio» del corpo durante la rotazione

- esercizi d'equilibrio e di rotazione sotto forma di giochi
- iniziare la rotazione in modo pronunciato con la gamba-perno
- mantenere il peso del corpo a lungo sulla gamba-perno (rotazione sulla pianta del piede)
- sguardo nella linea di lancio, testa alta (al momento dell'inizio della rotazione)

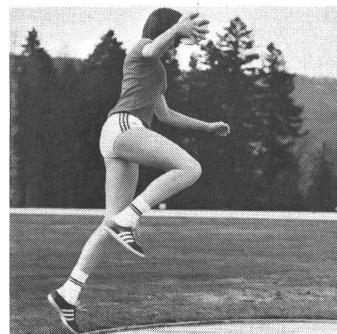
- girare più lentamente
- girare bene la gamba-perno verso l'interno
- mantenere lo sguardo nella direzione di lancio
- la gamba di slancio prende appoggio al suolo sulla pianta del piede
- eseguire la rotazione seguendo una linea retta

Svolgimento corretto del movimento



4

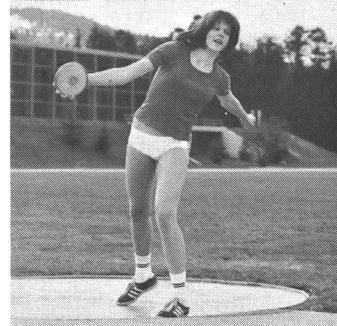
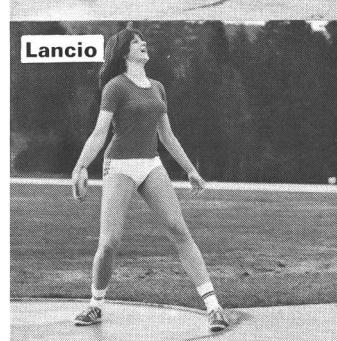
Illustrazione degli errori



Posizione di lancio



Lancio



Descrizione degli errori

- la rotazione avviene con un salto girato troppo alto o troppo corto
- il braccio precede il tronco

- il trasferimento del peso del corpo sulla gamba di bloccaggio
- la gamba di bloccaggio prende appoggio al suolo troppo a lato

- le anche «partono» indietro
- il braccio di lancio è riportato troppo presto o sale troppo

- la parte superiore del corpo oscilla lateralmente o gira verso indietro
- il ginocchio della gamba di bloccaggio è flesso

Cause

- l'impulso della gamba-perno è diretto troppo verso l'alto
- l'impulso precipitato della gamba-perno
- il movimento della gamba di slancio verso l'avanti non è abbastanza dinamico (nella linea di lancio)
- mancanza di scioltezza nelle anche e spalle

- durante la rotazione il peso del corpo è spostato troppo in avanti
- dopo la rotazione la gamba di slancio si appoggia al suolo su tutta la superficie del piede
- la gamba di bloccaggio prende appoggio al suolo troppo tardi dopo la rotazione

- rotazione controllata male
- gambe troppo divaricate durante la fase finale
- nella posizione di lancio il peso del corpo non poggia sul piede della gamba di slancio
- il braccio di lancio si abbassa durante il salto girato

- rappresentazione sbagliata del movimento
- errata posizione di lancio
- mancanza di forza nelle gambe e nel tronco

Conseguenze

- la gamba di lancio «cede» al momento dell'appoggio al suolo, da qui l'interruzione del movimento
- tragitto d'accelerazione del disco abbreviato dovuto a un insufficiente movimento verso l'avanti e all'assenza di torsione del corpo

- il piede si blocca e interrompe il movimento di rotazione, questo rende impossibile l'impegno delle anche
- tragitto d'accelerazione del disco abbreviato dovuto allo spostamento del peso del corpo verso l'avanti
- perdita di forza (assenza di tensione del corpo, effetto di bloccaggio insufficiente)

- perdita di forza (assenza di torsione del corpo, effetto di bloccaggio insufficiente)
- cattiva utilizzazione della forza centrifuga
- il disco parte verticalmente

- impegno insufficiente delle anche
- effetto di bloccaggio insufficiente (elevazione)
- traiettoria troppo bassa del disco
- l'attrezzo parte obliquamente a lato

Correzione

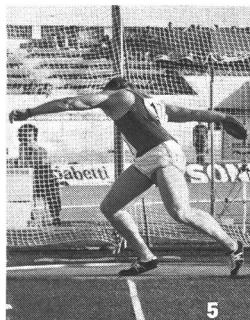
- l'impulso della gamba-perno deve partire dalla caviglia (e non dal ginocchio)
- il ginocchio della gamba-perno resta leggermente flesso
- girare lentamente e in posizione bassa
- avanzare la gamba di slancio con dinamismo e rasoterra
- mantenere il braccio di lancio «a rimorchio» del corpo
- esercizi di ginnastica per anche e spalle

- ripetute rotazioni controllando la posizione di lancio
- posare il piede della gamba di slancio sulla pianta del piede
- la gamba di blocc.e il tronco formano una linea retta nella fase finale
- la gamba di bloccaggio resta praticamente tesa
- dopo la rotazione il piede della gamba di bloccaggio poggia al suolo con dinamismo e rapidamente
- il tronco e il braccio di lancio restano dietro le gambe

- rotazione lenta e controllo della posizione finale
- lanci da fermo partendo dalla posizione di lancio
- girare verso l'interno nell'ordine piede-ginocchio-anca-tronco-spalla
- al momento della propulsione il braccio di lancio dev'essere nel prolungamento dell'asse delle spalle (dorso della mano diretto verso l'alto)

- lanci da fermo dalla posizione di lancio, gamba di bloccaggio praticamente tesa
- accentuare l'impegno delle anche
- fissare la gamba di bloccaggio e il fianco libero del corpo al momento della propulsione
- muscolazione delle gambe e del tronco

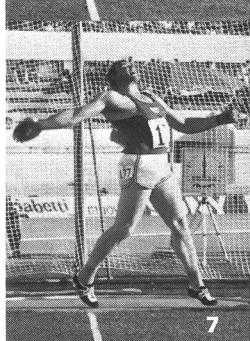
Svolgimento corretto del movimento



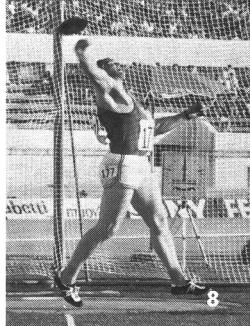
5



6



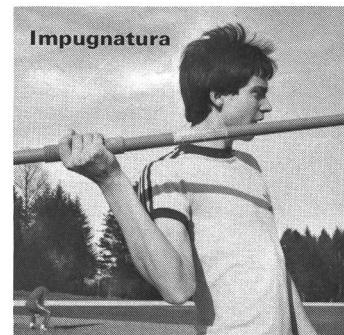
7



8

Lancio del giavellotto

Illustrazione degli errori



Rincorsa

- diminuzione della velocità avvicinandosi al lancio
- il bacino e i piedi abbandonano lateralmente l'asse di rincorsa

Riporto del giavellotto



Falcata d'impulso



Descrizione degli errori

Cause

- presa a pugno (ill.)
- palmo della mano non è diretto verso l'alto (quando il braccio è teso)
- impugnatura insegnata male
- mancanza di forza nel polso (frustata)
- insufficiente assuefazione all'attrezzo

Conseguenze

- contrazione nella presa del giavellotto
- il giavellotto è diretto troppo verso l'alto od obliquamente verso l'avanti
- il giavellotto è avanzato dal basso e lanciato piatto (movimento al polso)
- movimento di lancio sbagliato

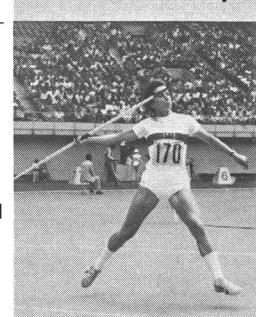
Correzione

- insegnare correttamente le diverse prese (palmo della mano rivolto verso l'alto)
- punta del giavellotto circa all'altezza degli occhi (quando il braccio di lancio è teso)
- esercizi d'assuefazione (corse con il giavellotto, lanci di precisione)

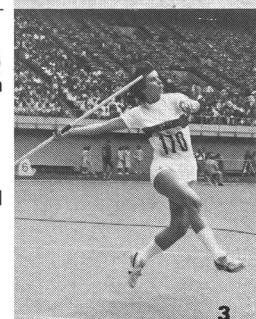
Svolgimento corretto del movimento



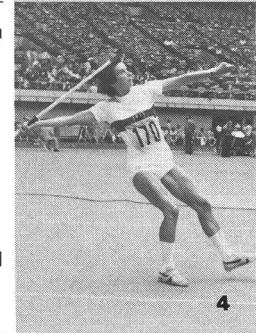
1



2



3



4

- ripartizione sbagliata della rincorsa
- lunghezza irregolare della rincorsa
- mancanza d'abitudine di correre con il giavellotto
- mancanza di scioltezza nelle anche e spalle

- ritmo di corsa perturbato
- perdita di velocità
- avvio verso una posizione di lancio sbagliata

- corse in accelerazione con il giavellotto
- cominciare lentamente la rincorsa
- posare i piedi il più possibile nella direzione di corsa
- sguardo sempre diretto in avanti (linea di lancio)
- ginnastica specifica per il lancio del giavellotto

- deviazione laterale del braccio
- il braccio di lancio non è teso
- rappresentazione sbagliata del movimento
- difficoltà di coordinazione dei movimenti
- riporto del giavellotto troppo brusco o troppo esitante
- mancanza di scioltezza nelle spalle

- ritmo del movimento perturbato
- tragitto d'accelerazione del giavellotto abbreviato a causa della flessione del braccio di lancio
- movimento di lancio sbagliato

- riporto rettilineo del giavellotto (anche con l'aiuto di un compagno)
- mano di lancio quasi all'altezza della corrispondente spalla
- riportare il giavellotto dapprima marciando, poi al trotto, infine correndo
- ginnastica specifica per il lancio del giavellotto

- posizione del corpo inclinata in avanti
- saltello d'aggiustamento
- rappresentazione sbagliata del movimento
- le gambe non precedono il tronco
- mancanza di scioltezza nelle anche e nelle spalle
- svolgimento del movimento imparato in modo errato

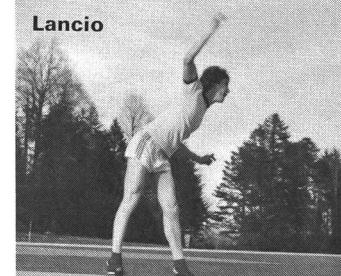
- falcata di bloccaggio troppo corta
- insufficiente tensione dell'arco formato dal corpo nella posizione di lancio
- perdita di velocità (al momento del saltello)
- lancio troppo piatto

- piedi e sguardo orientati nella linea di lancio
- eseguire la falcata d'impulso in modo ripetuto, energicamente e rasoterra (con e senza attrezzo)
- accentuare il movimento verso l'avanti (movimento della falcata senza saltello)
- forzare l'inclinazione indietro del corpo
- ginnastica specifica per il lancio del giavellotto

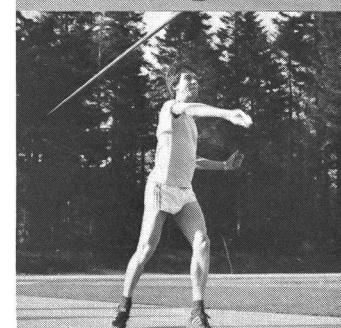
Illustrazione degli errori



Posizione di lancio



Lancio



Descrizione degli errori

- falcata di bloccaggio troppo corta
- tensione insufficiente dell'arco formato dal corpo

- le anche «partono» indietro

- la gamba di bloccaggio è flessa e il piede prende appoggio con uno scarto laterale troppo grande

- il braccio di lancio passa all'altezza delle spalle
- rotazione del tronco verso indietro

Cause

- rappresentazione sbagliata del movimento
- falcata d'impulso troppo corta
- la gamba arretrata non è girata immediatamente verso l'interno
- mancanza di scioltezza nelle anche e nelle spalle
- mancanza di forza nelle gambe e nel tronco

- posizione di lancio troppo divaricata
- mancanza di forza nelle gambe e nel tronco
- mancanza di scioltezza nelle anche e nelle spalle
- bloccaggio eseguito con la gamba sbagliata

- la falcata d'impulso non avviene esattamente nella linea di lancio
- il corpo non è inclinato indietro
- il piede della gamba di bloccaggio tarda a prendere appoggio al suolo
- mancanza di scioltezza nelle anche e nelle spalle
- mancanza di forza nella gamba di bloccaggio

- rappresentazione sbagliata del movimento
- il gomito non è condotto sufficientemente verso l'alto in avanti
- insufficiente effetto di bloccaggio
- mancanza di scioltezza nelle spalle

Conseguenze

- perdita di forza (nessuna tensione preliminare del corpo, insufficiente effetto di bloccaggio)
- tragitto d'accelerazione del giavellotto abbreviato

- tensione diminuita dell'arco del corpo
- insufficiente effetto di bloccaggio
- rischio di condurre il braccio troppo in basso (lancio piatto, traiettoria troppo bassa del giavellotto)

- cattiva tensione dell'arco formato dal corpo
- insufficiente effetto di bloccaggio
- rischio d'eseguire un lancio «a cucchiaio»

- rischio di ferirsi al gomito
- traiettoria troppo bassa del giavellotto
- tragitto d'accelerazione del giavellotto abbreviato
- cattiva trasmissione della forza
- l'attrezzo parte obliquamente a lato

Correzione

- lanci senza rincorsa insistendo sulla rotazione verso l'interno nell'ordine piede-gamba-ginocchio-anca-tronco-spalla
- posare il piede arretrato sulla sua pianta
- allenamento del ritmo di lancio (falcata d'impulso)
- ginnastica specifica per il lancio del giavellotto
- esercizi di muscolazione delle gambe e del tronco

- lanci senza rincorsa insistendo sull'impegno delle anche e tendendo la gamba di bloccaggio
- allenare la falcata d'impulso e controllare la posizione di lancio (dopo breve rincorsa)
- ginnastica specifica per il lancio del giavellotto
- esercizi di muscolazione delle gambe e del tronco

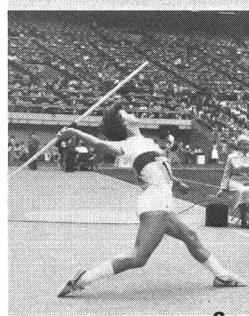
- lanci senza rincorsa tendendo la gamba di bloccaggio
- falcata d'impulso e posizione di lancio sulla stessa linea
- posare il piede della gamba di bloccaggio energeticamente nella linea di lancio dopo la falcata d'impulso
- ginnastica specifica per il lancio del giavellotto
- esercizi di muscolazione delle gambe

- movimenti di lancio eseguiti contro una resistenza (elastici, compagno)
- lanci senza rincorsa tendendo la gamba di bloccaggio
- fissare la gamba di bloccaggio e fianco libero al momento del lancio
- ginnastica specifica per il lancio del giavellotto

Svolgimento corretto del movimento



5



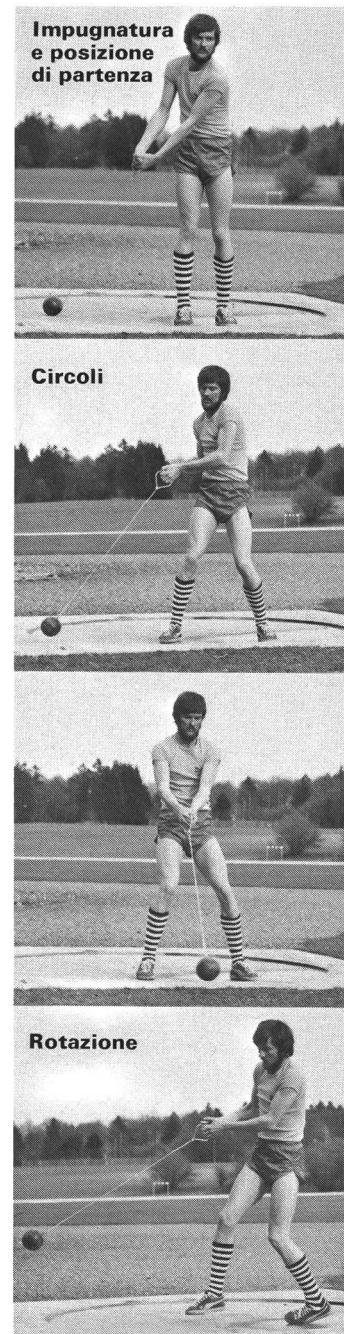
6



8

Lancio del martello

Illustrazione degli errori



Descrizione degli errori

- gambe poco divaricate
- gambe rigide
- impugnatura con tutta la mano

- traiettoria circolare del martello troppo piccola (raggio ridotto)

- punto più basso della traiettoria del martello dinanzi metà corpo

- spostamento insufficiente verso l'avanti

Cause

- posizione di partenza e impugnatura del martello insegnate male
- mancanza di forza nelle dita

- braccia flesse
- presa sbagliata
- contrazione delle braccia e della fascia scapolare
- mancanza d'assuefazione all'attrezzo

- rotazione della parte superiore del corpo troppo poco pronunciata verso indietro
- mancanza di scioltezza nelle anche e nelle spalle

- la rotazione della gamba-perno avviene soltanto sulla pianta del piede
- la rotazione della gamba-perno avviene solo sul tallone
- la traiettoria circolare del martello è troppo ascensionale

Conseguenze

- equilibrio instabile
- raggio del martello abbreviato
- il martello viene abbandonato troppo presto o troppo tardi (presa con tutta la mano)

- tragitto d'accelerazione del martello abbreviato
- svolgimento a scatti del movimento
- equilibrio instabile
- cattiva transizione alla rotazione

- «mulino a vento»
- difficoltà a mantenere l'equilibrio
- cattiva traiettoria circolare del martello durante le rotazioni

- tragitto d'accelerazione del martello abbreviato
- la rotazione avviene in modo precipitoso
- difficoltà a mantenere l'equilibrio

Correzione

- divaricare le gambe oltre la larghezza delle spalle
- flettere leggermente le ginocchia
- posare l'impugnatura del martello sulle falangette della mano interna
- la mano esterna si sovrappone all'altra
- il pollice della mano interna passa sopra quello dell'esterna incrociandolo

- circoli tenendo il martello con un solo braccio (braccio sinistro e braccio destro)
- circoli con le due braccia
- controllare la presa
- mantenere le braccia tese
- cercare di raggiungere il più grande raggio possibile
- rimanere decontratti

- ricercare il punto più basso della traiettoria circolare obliquamente dietro
- durante la fase di rotazione indietro abbassare la spalla, poi girare indietro con la parte superiore del corpo («andare a cercare» il martello)
- seguire con lo sguardo l'attrezzo nella sua fase discendente della traiettoria circolare
- esercizi di ginnastica per le anche e le spalle

- rullata corretta del piede-perno: tallone-pianta
- rullata lenta, in due tempi, del piede-perno: tallone-pianta (con e senza attrezzo)
- serie continuata di rotazioni seguendo una linea retta
- controllare il punto più basso della traiettoria del martello

Svolgimento corretto del movimento

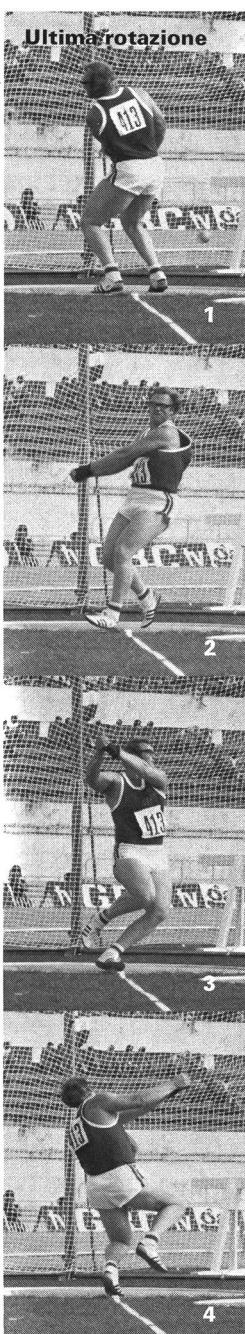
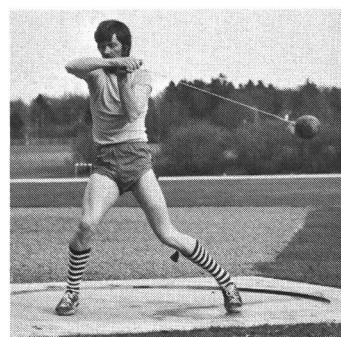


Illustrazione degli errori

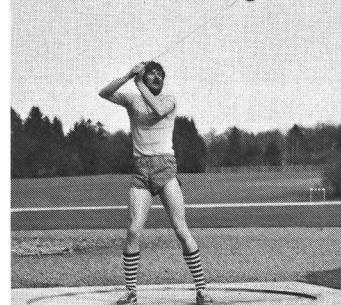


Descrizione degli errori

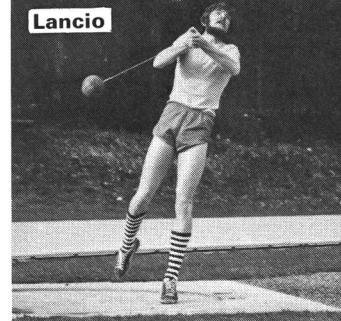
- spostamento del peso del corpo sulla gamba di slancio



- il lanciatore si stacca dal suolo
- perdita dell'equilibrio



- traiettoria circolare del martello troppo ascensionale



- il martello tocca il suolo
- il lanciatore viene spostato fuori dal cerchio di lancio

Cause

- la rotazione è condotta dalle braccia e dalle spalle
- la gamba di slancio resta passiva
- estensione della gamba-perno

- manca il senso del movimento
- gambe rigide
- braccia flesse
- mancanza di scioltezza nelle anche
- mancanza di forza nelle gambe

- le braccia eseguono una trazione attiva verso l'alto
- successive flessioni ed estensioni delle gambe
- punto più basso della traiettoria del martello davanti a metà corpo
- mancanza di scioltezza nelle anche e nelle spalle

- traiettoria circolare troppo ascensionale durante la rotazione
- il corpo è inclinato in avanti durante la fase che precede il lancio
- movimento di carica
- lancio condotto dalla parte superiore del corpo

Conseguenze

- interruzione del movimento da parte della gamba di slancio che «s'impunta» prendendo appoggio al suolo
- il martello precede il corpo (punto più basso della traiettoria al posto sbagliato)
- cattivo lancio al termine dell'ultima rotazione

- rotazione incontrollata
- interruzione o rottura della rotazione
- tragitto d'accelerazione del martello abbreviato
- lancio cattivo e incontrollato al termine dell'ultima rotazione

- il martello tocca il suolo
- perdita di velocità in seguito alle successive estensioni e flessioni
- lancio cattivo e troppo ascensionale al termine dell'ultima rotazione

- perdita di velocità dovuta al fatto che il martello tocca il suolo
- utilizzazione sbagliata della forza delle gambe
- lancio troppo ascensionale

Correzione

- le braccia e le spalle restano passive
- seguire il martello con lo sguardo durante tutta la rotazione
- «decollare» energicamente dal suolo con la gamba di slancio e farla passare accanto alla gamba-perno
- spingere in avanti la gamba-perno e il bacino

- serie di rotazioni seguendo una linea (senza lancio)
- rotazioni in posizione ginocchia semi-flesse
- braccia sciolte e in estensione
- lavoro «contrario» del bacino
- esercizi di ginnastica per le anche e muscolazione delle gambe

- ricercare la traiettoria corretta del martello durante i circoli
- mantenere le braccia e le spalle passive
- lasciare le ginocchia flesse e il bacino basso
- controllare il punto più basso della traiettoria del martello
- esercizi di ginnastica per le anche e le spalle

- controllare la traiettoria circolare del martello
- mantenere eretta la parte superiore del corpo
- imprimere l'impulso di lancio partendo dalle gambe
- lanci senza rincorsa
- lanci partendo da una poi da due rotazioni

Svolgimento corretto del movimento

