

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 4

**Artikel:** Gravità in volo

**Autor:** Keim, Véronique

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001885>

### Nutzungsbedingungen

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

### Conditions d'utilisation

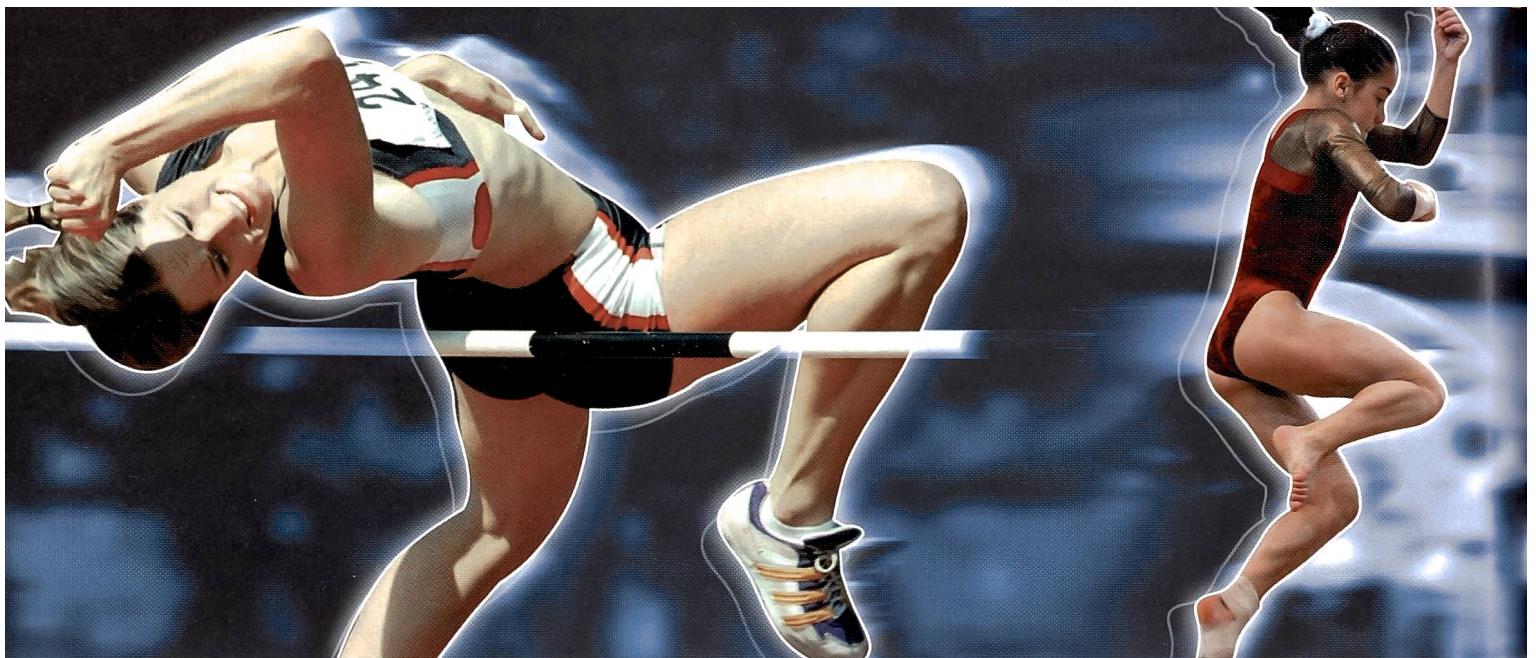
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

### Terms of use

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

**Download PDF:** 11.02.2026

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



# Gravità in volo

Il salto permette di scrollarsi di dosso la pesantezza.

Per il bambino balzare e saltellare sono azioni naturali come camminare o correre.

Lo sport distingue diverse tecniche di salto a seconda degli obiettivi: saltare in alto, saltare in lungo, saltare bene. Spesso questi tre fattori vengono abbinati.

*Véronique Keim*

**E**dificile definire in una parola le diverse forme del salto. Secondo la biomeccanica il salto non è altro che una forma di traslazione verticale con o senza spostamento orizzontale. Tutto ruota attorno a questa base. In parole povere, saltare è una proiezione nello spazio allo scopo di superare un ostacolo, disegnare una figura aerea o battere un avversario. Chi salta deve però anche accettare la fine ineluttabile o la caduta.

## Lo stacco è il momento decisivo

Ogni salto si suddivide in singole sequenze: rincorsa, stacco, volo, sospensione, atterraggio che si susseguono secondo la tecnica logica della disciplina. Il legame tra rincorsa e stacco è un elemento comune e fondamentale di tutte le tecniche di salto. Lo stacco è l'ultima azione motoria compiuta al suolo e determina l'angolo di proiezione del centro di gravità. La fase di stacco termina al momento in cui si perde contatto con il suolo. L'impulso trasmesso dallo stacco determina la forza di spinta impressa al corpo.

Immediatamente prima dello stacco c'è una fase di ammortizzamento. Ogni salto ha una velocità ideale di rincorsa che permette uno stacco con l'angolo di proiezione più favorevole. Rispetto ai salti orizzontali, nei salti verticali (salto in alto, salto al cavallo, salto artistico, salti nei giochi di squadra ecc.) l'ammortizzamento ha un ruolo più importante perché permette una maggiore elasticità direzionale del centro di gravità.

## Coordinare e dosare le forze

In ogni tipo di salto, l'azione al suolo (rincorsa, stacco) determina l'angolo di proiezione. Per ottenere una sequenza ottimale, l'atleta deve saper fare dei compromessi, ovvero deve trovare il picco di velocità che gli consenta di eseguire uno stacco potente con l'angolo di proiezione voluto. Una velocità inadeguata, uno stacco troppo pronunciato o un leggero sbilanciamento iniziale possono compromettere la sequenza ideale.

Nella fase di volo, l'atleta deve saper gestire al meglio la propulsione o la rotazione dello stacco mantenendo l'equilibrio e l'orientamento. Gli arti assumono un ruolo determinante: il loro movimento e posizionamento disegnano la figura aerea visibile. Ogni fase del salto richiede una gestione precisa dell'energia per garantire l'efficacia dell'azione fino all'atterraggio.

## Alto e lungo: il salto atletico

I salti sono importanti in tutte le discipline dell'atletica leggera. La corsa di per sé è già una successione di appoggi e di piccoli salti. Le quattro specialità del salto – salto in alto, salto in lungo, salto triplo e salto con l'asta – si contraddistinguono per una comune ricerca dell'efficacia volta a trasformare lo slancio orizzontale in una proiezione aerea misurabile.

Oltre ad una buona condizione fisica, questa specialità richiede grandi capacità coordinative quali la regolarità e la stabilità della spinta per garantire la precisione dell'ultimo appoggio, la padronanza delle variazioni ritmiche all'avvicinarsi

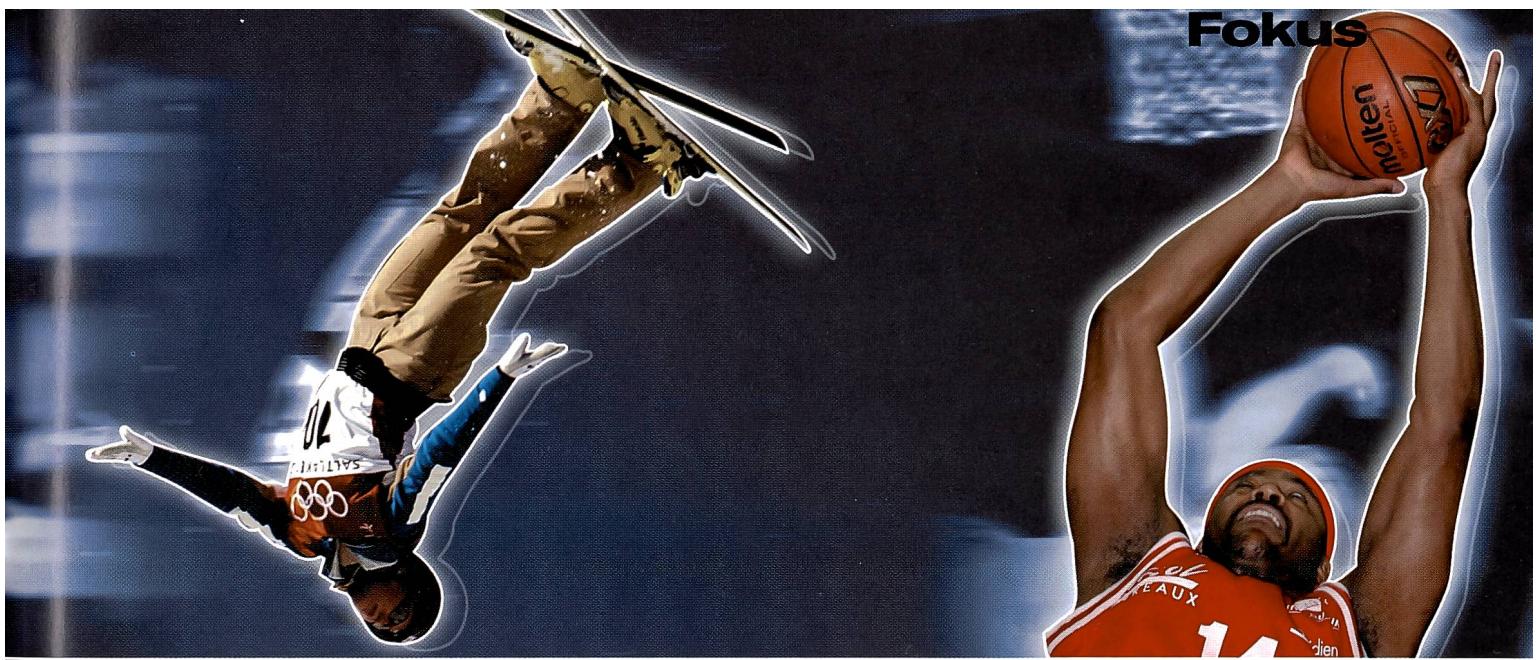


Foto: Keystone

dello stacco, la gestione permanente dello squilibrio, la differenziazione segmentaria, l'orientamento rispetto all'asta, ecc.

Il salto in alto e con l'asta hanno la verticalità come fine ultimo. L'asta determina la forma del salto; la velocità di propulsione è minore rispetto agli altri tipi di salto, perché l'ammortizzamento va potenziato per imprimere al centro di gravità un'oscillazione importante. La caratteristica primordiale del salto con l'asta è la sua dimensione ginnica accompagnata da un fattore di rischio. È la disciplina che richiede le maggiori risorse muscolari, psicomotorie ed emozionali.

Nel salto in lungo e nel salto triplo è necessaria un'elevata velocità di rincorsa associata ad una precisione millimetrica nel momento dello stacco, poiché l'asse di battuta è largo solo venti centimetri! La caduta gode di uno statuto tecnico speciale e la sua impronta condiziona il risultato.

#### **Alto e di buona qualità: il salto artistico**

I salti artistici basilari – salto verticale con rotazione (mezzo giro, un giro o un giro e mezzo), i salti a raccolta e i salti carpiati, il salto cosacco – danno vita a numerose figure al suolo o su attrezzi come il trampolino. Contrariamente ai salti atletici, lo stacco avviene sui due piedi. Anche se predomina la dimensione estetica, l'esecuzione di una bella figura presuppone un'elevata preparazione fisica per raggiungere l'altezza ideale. Negli esercizi al suolo gli atleti sembrano immagazzinare l'energia elastica di ogni atterraggio per poi saltare ancora più in alto.

Nel salto al cavallo, prova ufficiale sia per i maschi che per le femmine, l'atleta deve abbinare velocità di rincorsa, precisione di stacco, propulsione dinamica sul trampolino e nella fase di volo con il controllo dell'atterraggio.

#### **Alto e bello: il salto acrobatico**

Il salto acrobatico combina l'altezza con delle rotazioni sugli assi longitudinale, trasversale e sagittale. Esso comprende delle discipline come il pattinaggio artistico, lo sci acrobatico, il

trampolino o anche il freestyle nello snowboard. Oltre alla preparazione fisica, queste specialità richiedono un'elevata destrezza (senso dell'equilibrio e d'orientamento, differenziazione, ritmo) che permetta un'esecuzione di alta qualità estetica. L'arte consiste nel dare l'impressione di eseguire con facilità delle figure molto impegnative sul piano fisico.

Il salto con gli sci ha un ruolo a parte: l'atleta proiettato in aria ad una velocità di 90 km/h sembra planare per alcuni istanti. Mentre i saltatori in generale vogliono spezzare la resistenza dell'aria, gli adepti di questa specialità usano tutti i mezzi possibili (tuta, peso corporeo, posizionamento degli sci nell'aria, ecc.) per dominare e farsi portare dall'aria.

*«Saltare è una proiezione nello spazio allo scopo di superare un ostacolo, disegnare una figura aerea o vincere un avversario.»*

#### **Efficienza e modularità per i salti «accessori»**

Nel gioco di squadra, il salto permette di avvantaggiarsi rispetto all'avversario. Il colpo di testa nel calcio, il rimbalzo nel basket, la schiacciata o il blocco a muro nel volleyball o anche il tiro in sospensione della pallamano sono solo alcuni esempi. Questo tipo di azioni spesso è decisivo per il gioco e perciò da qualche anno a questa parte gli allenatori curano in modo particolare la potenza e l'esplosività muscolari degli atleti. Non basta però saltare in alto, bisogna staccarsi dal suolo nel momento giusto e curare i movimenti che seguono l'atterraggio. Occorre quindi allenare anche la capacità di rappresentazione spaziale e temporale per formare un'azione di successo. **m**