

**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:** Addio Fosbury!  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001886>

### **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:** 10.02.2026

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

Come insegnare i salti?

# Addio Fosbury!

L'atletica leggera, il salto in lungo o quello in alto godono di poca considerazione nelle scuole. Spesso, invece di proporre variate e stimolanti forme di salto, i docenti preferiscono insegnare le tecniche che si possono ammirare durante i meeting internazionali.

Roland Gautschi

«**D**a variabile a nuvolosa». Stefan Bichsel, docente di educazione fisica, allenatore di atletica leggera e promotore della Kids-Cup (v. articolo a pagina 16 e 17) definisce così la situazione dell'atletica leggera nelle scuole, che è evoluta da disciplina «regina» ad attività «esotica». L'interesse nei confronti dell'insegnamento di questo sport dipende in tutto e per tutto dall'impegno del docente. Un'opinione, questa, condivisa anche dalle riviste di pedagogia sportiva tedesche che da tempo deplorano il decadimento dell'atletica leggera. Sette anni or sono, nella rivista «Sportpädagogik», Dieter Brodtmann scriveva così: «L'atletica leggera non fa ormai più parte dei fondamenti esistenziali su cui si basa la lezione di educazione fisica. Certo, fa ancora bella mostra di sé nelle direttive e nei programmi scolastici ma – e questo è molto più grave – non suscita più alcun interesse nell'allievo.» Come si è giunti a questa situazione, se consideriamo il fatto che correre, lanciare e – nel nostro caso – saltare sono forme principali del movimento su cui si basa ogni tecnica sportiva?

1| *Dopo aver preso una bella rincorsa, gli allievi di una classe di quarta media devono appoggiare una gamba sull'elemento superiore del cassone e superare una corda di gomma. L'esercizio suscita diverse domande fra gli scolari: «In che modo?» «Con quale tecnica?». Il docente di educazione fisica fa spallucce e risponde: «Come meglio credete. Su, provatelo!» I primi salti sono assai titubanti. Dopo la rincorsa, i ragazzi raccolgono le gambe al petto e atterrano in piedi. «La cordicella è troppo bassa, non potrebbe alzarla un po'», chiede uno dei ragazzi. L'insegnante ubbidisce e fissa l'asticella più in alto. (Tratto da una lezione di educazione fisica osservata nel marzo del 2004)*

## Davvero esempi da seguire?

In passato, il salto in lungo poteva essere effettuato da fermi, saltando di lato, all'indietro, associandolo al salto in alto con partenza da fermi, ad una giravolta, ad un salto raccolto, ad un salto a forbice, ad un volteggio o ad una capriola. Le competizioni che si svol-

gevano nel Medioevo spesso includevano svariate discipline per i saltatori. Da alcune glosse che risalgono all'epoca in questione, si apprende che ai «freien Spiele» di Zurigo, tenutisi nel 1456, gli atleti dovevano realizzare ben sei salti a testa (tre salti in alto e tre salti in lungo) ma in seguito ad accordi e a regolamentazioni varie, nel corso dei secoli questo ventaglio estremamente variegato di forme di salto scomparve. Se consideriamo unicamente il campo dell'atletica leggera altamente specializzata, non si tratta di una gra-

2| *Ora gli allievi prendono una rincorsa più veloce, appoggiano il piede sull'elemento del cassone e spiccano il volo. Alcuni di loro, rassicurati dalla presenza del tappetone, si tuffano addirittura a testa in giù. Altri, invece, si sopravvalutano e scaraventano a terra l'asticella. L'impostazione insolita dell'esercizio lascia libero spazio alla creatività e Francesco, un ragazzo forte e corpulento, ne approfitta per prendere una bella rincorsa, girare attorno alla corda e realizzare una specie di salto in alto con avvitamento. I suoi compagni non esitano un attimo ad imitare la nuova tecnica.*

ve perdita. Purtroppo però, anche la scuola ormai si focalizza essenzialmente sulle tecniche usate dai migliori atleti; basta dare un'occhiata al salto in alto, il cui insegnamento si basa sulla tecnica Fosbury-flop, che prende il nome dal suo ideatore. L'atletica leggera «non è quindi più un settore che stimola e motiva psicologicamente bambini e giovani, permettendo loro di acquisire e utilizzare nuove tecniche di movimento in campi d'azioni molto attrattivi», scrive Brodtmann. Anche gli autori del nuovo manuale di educazione fisica hanno riconosciuto il problema e adattato di conseguenza il loro concetto, ma il cambiamento di rotta intrapreso non ha ancora dato i frutti sperati. Rolf Weber, esperto G+S di atletica leggera, la pensa così: «Generalmente, sia a livello scolastico che di società, si inizia troppo presto ad allenare le tecniche specifiche del salto. Non ha alcun senso esercitare il Fosbury-flop se prima i ragazzi non hanno acquisito le principali conoscenze di base.» Secondo lui, questo tipo di salto non dovrebbe essere insegnato prima dei 14-15 anni di età.





Foto: Daniel Käsermann

### L'imprecisione non paga

Anche in seguito i docenti possono essere confrontati con problemi metodologici. Thomas Zacharias, atleta di salto in alto e docente di educazione fisica, descrive quali conseguenze può provocare una de-

**3| Ogni salto viene accolto con urla di giubilo, che aumentano di intensità più la tecnica usata è insolita e stravagante. Alessandro si dimentica di dare lo slancio con una sola gamba e lo fa con entrambe, supera a piè pari l'asticella e atterra in piedi. Il divertimento ora è garantito.**

scrizione imprecisa del movimento. «Nel caso del Fosbury, una spiegazione inesatta potrebbe portare a credere che poco dopo il passaggio oltre l'asticella la schiena gira e l'atleta compie un salto triplo all'indietro girando intorno all'asse trasversale del corpo. Si potrebbe così giungere alla conclusione che al momento della spinta l'atleta effettua una rotazione attorno all'asse longitudinale e trasversale del corpo, commettendo così i due più gravi errori che si possono fare nel flop: 1. girare bruscamente la gamba di slancio intorno all'asse longitudinale (lontano dall'asticella) e 2. compiere un brusco movimento all'indietro con la testa e le spalle al momento dello stacco e del superamento dell'asticella.» (Inserito speciale «Sportpädagogik», pagina 86). Le conseguenze: «si finisce per eseguire degli esercizi preparatori errati, con dei flop con partenza da fermi (all'indietro) e dei salti con avvitamento, spingendo l'allievo a trasformare il flop in un minestrone...» (pagina 87). Sebbene il testo di Zacharias non sia di recente pubblicazione e quindi assai noto, oggi questi esercizi preparatori sono ancora in uso. Agli scolari viene così imposta una tecnica difficile, poco motivante e che non permette loro di saltare molto in alto, come invece consentirebbero loro di fare altre tecniche (il salto a forbice, ad esempio).

**m**

### Bibliografia:

- Preisinger, M.:** Sprungwettbewerbe der Leichtathletik. Die Entwicklung vom Mittelalter bis 1896. Frankfurt am Main, Peter Lang, 1990. 223 pagine.
- Bichsel, S.; Wyss, S.:** Kinderleichtathletik – alternative Wettkampfformen. Trainerbulletin Nr. 24, SLV, 1998.
- Brodthmann, D.:** Laufen, Springen und Werfen im Schulsport. In: Sonderheft «sportpädagogik», 1997, pagine 3–6.
- Zacharias, T.:** Hochsprung schülergemäss. In: inserto speciale «sportpädagogik», 1997, pagine 84–90.
- Katzenbogner, H.:** Spilleichtathletik – neue Chance für eine Traditionssportart. In: Inserto speciale SportPraxis, 2001, pagine 4–10.
- Manuale «Educazione fisica»**, volume da 1 a 6, in particolare fascicolo 4: «correre, saltare, lanciare».