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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 23 (1966)

Heft: 5-6

Artikel: Metodologia del salto mortale in avanti (raggruppato)

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001056

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: 20.07.2025

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

Metodologia del salto mortale in avanti (raggruppato)

Clemente Gilardi

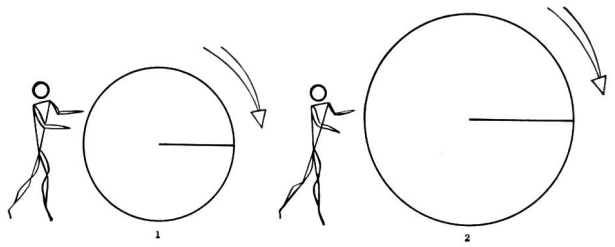
1. Motivazione

Il salto mortale in avanti è un esercizio d'abilità e di coraggio alla cui esecuzione sempre più raramente ci si dedica; i giovani di oggi — in generale più alti che non quelli di qualche anno fa — hanno una certa qual difficolta in ogni esercizio dove la rotazione ha una parte di primo piano. Tale fatto è forse una conseguenza della cosiddetta accelerazione?
Per questa ragione, e nell'intento di contribuire a dare un impulso nuovo alla pratica della ginnastica acrobatica, vogliamo tracciare, nel presente lavoro, le grandi linee della metodologia del salto mortale in avanti raggruppato.
Dopo alcune considerazioni d'ordine generale, descriveremo gli esercizi preparatori e la progressione secondo la quale avanzare, come pure i mezzi ausiliari, le cause d'errore e il modo di aiutare gli allievi.
Durante tutta l'applicazione pratica occorre non dimenticare che il salto mortale in avanti, essendo un movimento appunto di rotazione in avanti, è, come tale e dal punto di vista puramente tecnico, ben più difficile per molti che non parecchi esercizi all'indietro. Esso è per contro più facile sotto l'aspetto «psicologico»; si avanza infatti più volontieri che non si retrocede!

2. Considerazioni d'ordine generale

2.1.

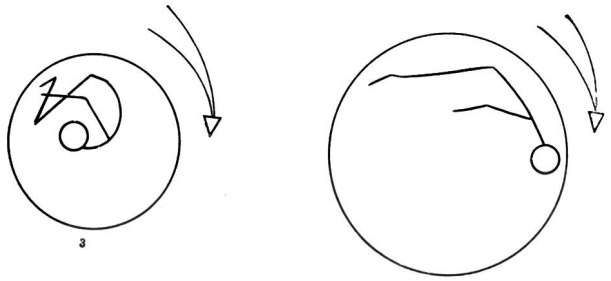
Spinta con la stessa forza e nella stessa direzione, una ruota a piccolo raggio gira più in fretta che non una ruota a grande raggio (figure 1 + 2):



1 2

2.2.

Lo stesso avviene in merito ad una rotazione del corpo. Se quest'ultimo è raggomitolato su se stesso, la rotazione attorno al suo asse trasversale si effettua ben più rapidamente che non quando il corpo è più o meno teso (figure 3 + 4):



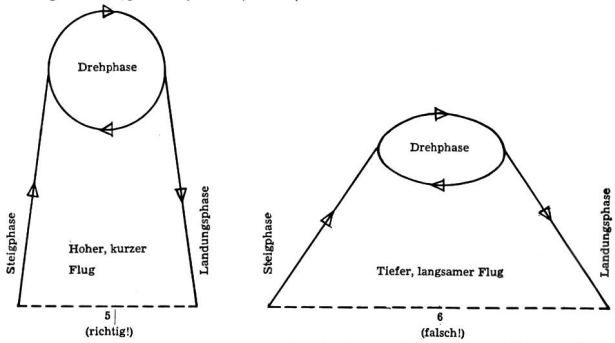
3

2.3.

Se, nel salto mortale in avanti raggruppato, si giunge a garantire la rotazione più rapida, sarà allora possibile eseguire l'esercizio con maggiore elevazione; soltanto in questo modo si potrà giungere ad un'esecuzione corretta del movimento.
Bisogna distinguere:

- fase d'elevazione;
- fase di rotazione;
- fase d'atterraggio.

Una fase di rotazione rapida rende possibile una buona spinta in altezza (elevazione). Una rotazione lenta deve essere iniziata relativamente prima; non è quindi possibile marcare l'elevazione.
Le figure 5 (giusto) e 6 (falso) lo dimostrano!



Steigphase=Fase d'elevazione; Drehphase=Fase di rotazione; Landungsphase=Fase d'atterraggio; Hoher, kurzer, Flug=Volo alto, breve; Tiefer, langsamer Flug=Volo basso, lento; Richtig=giusto; Falsch=falso.

2.4.

Da quanto sopra risulta che la progressione del salto mortale in avanti raggruppato comprende la ricerca della rotazione e quella dell'altezza.

3. Esercizi preparatori

3.1.

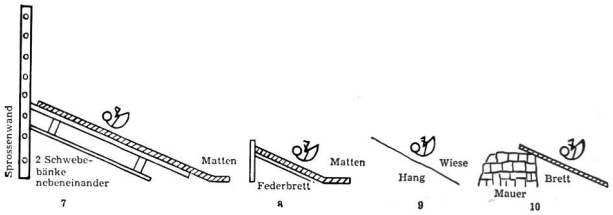
Senso della rotazione

Il salto mortale in avanti raggruppato non è altro che una capriola in avanti eseguita liberamente nell'aria. Per questa ragione, la capriola in avanti, in tutte le sue forme, è l'esercizio preparatorio più importante per il salto mortale in avanti.
Si noti: in vista dello stacco per il salto mortale stesso, la capriola in avanti con slancio venga sempre eseguita con salto d'appello finale su ambedue i piedi!

3.1.1.

Capriola in avanti su di un piano inclinato (figure 7 + 8 + 9 + 10):

- dalla stazione a gambe divaricate
- dalla stazione a piedi chiusi



Sprossenwand=Spalliera; 2 Schwebebänke nebeneinander=2 banchine affiancate; Matten = Tappeti; Federbrett = Trampolino elastico; Hang=Pendio; Wiese=Erba; Mauer=Muro; Brett=Asse.

3.1.2.

Capriola in avanti (tappeti, erba, mucchio di fieno o di paglia):

- dalla stazione (gambe divaricate o chiuse)
- parecchie capriole in avanti di seguito (figura 11)
- chi esegue, in uno spazio limitato, il maggior numero di capriole?

11

- 3 passi di slancio, salto d'appello, capriola in avanti (figura 12)

12

Schlusssprung=Salto d'appello

- idem, ma in appoggio su di una mano sola (questa, già durante lo slancio, è davanti al volto, l'altra è a lato della testa)
- idem, senza appoggio (ambedue le mani, già durante lo slancio, sono a lato della testa).

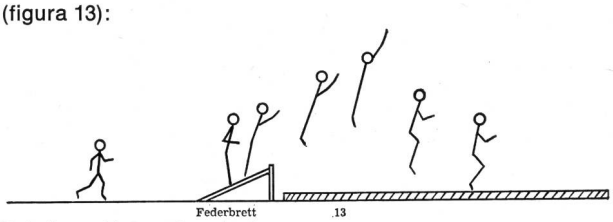
N. B. — Nelle capriole:
- dorso arrotondato:
- la testa non tocca mai la superficie di rotazione (mento sul petto);
- iniziatasi la rotazione, le mani si spostano subito alle caviglie.

3.2.

Fase d'elevazione

3.2.1.

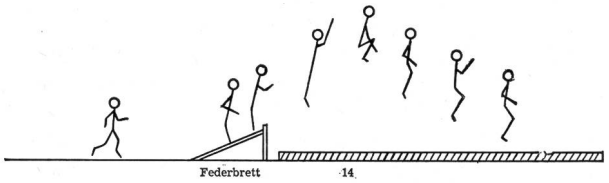
Qualche passo di slancio, salto d'appello finale, salto teso. Le braccia bilanciano simmetricamente in avanti in alto (figura 13):



13

Federbrett=Trampolino elastico

- idem, ma, durante il volo, rapida flessione delle gambe, seguita immediatamente da uno spostamento delle mani alle caviglie (figura 14):



14

Federbrett=Trampolino elastico

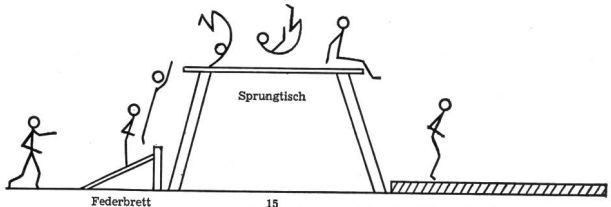
4. Progressione

4.1.

Tutte le forme citate sotto 3.1.2.; si aumenti progressivamente l'altezza della superficie di rotazione:

- parecchi tappeti uno sull'altro;
- tappeti disposti trasversalmente su delle parallele in lunghezza;
- tavolo per il salto (figura 15);
- mucchio di fieno o di paglia.

N. B. — Il trampolino elastico venga impiegato in funzione dell'altezza della superficie di rotazione!



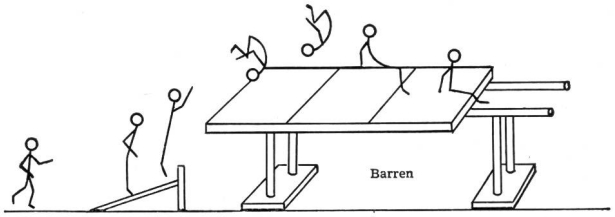
15

Federbrett=Trampolino elastico; Sprungtisch=Tavolo da salto

4.2.

Salto mortale in avanti alla posizione seduti; superficie d'atterraggio sopraelevata:

- parecchi tappeti uno sull'altro;
- tappeti disposti trasversalmente su delle parallele in lunghezza (figura 16);
- tappeto tenuto da quattro allievi;
- mucchio di fieno o di paglia.



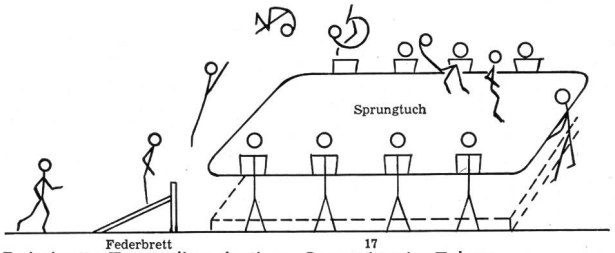
16

Federbrett=Trampolino elastico; Barren=Parallele

4.3.

Salto mortale in avanti alla stazione:

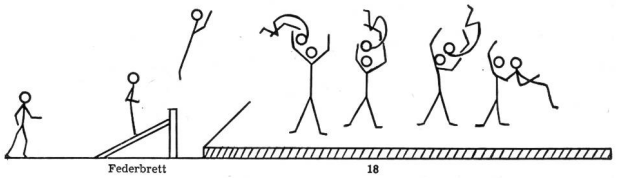
- per cominciare e se possibile, in un telone di ricezione (figura 17):



17

Federbrett=Trampolino elastico; Sprunghtuch=Telone

- con l'aiuto di due camerati (figura 18):



18

Federbrett=Trampolino elastico

N. B. — L'altro camerata aiuta in maniera inversamente corrispondente!

- idem, ma senza trampolino elastico.

4.4.

Salto mortale in avanti raggruppato libero. L'aiuto effettivo vien progressivamente diminuito, fino a divenire un aiuto psicologico (essere a lato, pronti ad intervenire); questo ultimo scompare definitivamente quando gli allievi padroneggiano l'esercizio.

N. B. — Negli esercizi 4.3. e 4.4. una corda tesa ad altezze diverse immediatamente dopo il punto d'appello può contribuire ad aumentare l'altezza del salto.

5. Cause d'errore

5.1.

Durante la fase d'elevazione:

- all'appello, mancanza di bilanciamento delle braccia in avanti in alto;
- all'appello, corpo troppo spostato obliquamente in avanti;
- bilanciamento delle braccia dall'alto in basso contemporaneamente all'appello o immediatamente dopo (troppo presto!);
- «raggruppare» il corpo troppo presto.

5.2.

Durante la fase di rotazione:

- «raggruppamento» insufficiente = rallentamento della fase di rotazione;
- trazione troppo lenta della testa e delle braccia (presa alle caviglie) = la rotazione diventa troppo poco attiva.

5.3.

Durante la fase d'atterraggio:

- estensione tardiva del corpo dopo la rotazione;
- atterraggio troppo in decontrazione = nessuna sicurezza nella stazione dopo il salto mortale!