

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: 32 (1975)

Heft: 12

Rubrik: La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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



La lezione mensile

Atletica

Esempio di lezione di perfezionamento nel salto in alto: stacco, preparazione della rincorsa

Testo e disegni: Armin Scheurer

Osservazione: il Fosbury Flop è già stato introdotto

Temi: preparazione: messa in moto, ginnastica specifica
tecnica: perfezionamento dello stacco, preparazione della rincorsa
ritorno alla calma: competizione di salto

Durata: 90 minuti

1. Messa in moto, ginnastica

25 minuti

1.1 Messa in moto generale

- marciare ponendo l'accento su un buon lavoro delle caviglie e una buona tenuta del corpo
- alzare il ginocchio sin. (des.) in diagonale verso la des. (sin.)
Ritmo: un, due, hop (sin.) e un, due, hop (des.)
Non eseguire questo movimento troppo rapidamente
- leggero passo di corsa, cerchi delle braccia in av. e ind., il ritmo della corsa non dev'essere influenzato dai cerchi delle braccia
- gambe divaricate, 3 flessioni del tronco in av. e 3 flessioni del tronco ind., muovere le anche verso l'avanti; intercalare 4 leggeri passi di corsa fra 2 ripetizioni
- gambe divaricate, flessione lat. (sin. e des.) del tronco con movimento di molleggiamento mantenendo le braccia tese sopra la testa
- grande passo in av. a sin. con rotazione del tronco a sin., idem a des. parte superiore del corpo ben eretta
- saltellare avanzando e incrociando le gambe

1.2 Messa in moto specifica (ginnastica)

- correre descrivendo una curva, spostamento del peso del corpo (rafforzamento delle caviglie)
- correre, stacco con mezzo giro e tornare correndo, uno, due, tre, stacco con un buon impegno della gamba libera e delle braccia
- appoggio facciale, $\frac{1}{2}$ giro al ponte, $\frac{1}{2}$ giro all'appoggio facciale; con l'aiuto di un compagno 5 volte a sin. e 5 volte a des.
- partendo da una corsa curvata, stacco con la gamba interna; i saltatori la cui gamba di stacco è quella sinistra (destra) descrivono una curva a sinistra (destra); buon impegno delle braccia e della gamba libera



- in appoggio dorsale rialzarsi muovendo le anche in avanti in alto



- seduti, gambe contro il corpo, braccia tese in alto sopra la testa; il compagno dietro tiene le mani di colui che esegue l'esercizio: dalla posizione seduta spingere le anche verso l'alto fino a formare un arco



2. Perfezionamento dello stacco e preparazione della rincorsa

50 minuti

2.1 Forme di perfezionamento senza attrezzatura di salto

2.1.1

Corsa in curva al ritmo dei 4 passi in direzione della parete; stacco con $\frac{1}{4}$ di giro, schiena girata verso la parete che si eviterà di toccare. Atterraggio sulla gamba di stacco



2.1.2

Come 2.1.1, ma solo con una linea o tratto al suolo. La linea non può essere superata.



Condizione: buona fase di bloccaggio, le gambe devono precedere il corpo; buona posizione del corpo durante la curva

2.1.3

Come 2.1.2, ma con l'aiuto di un compagno. Questi si tiene pronto (mani pronte davanti al viso, sopra la testa) a ricevere il compagno che salta e che si presenta, in quel momento, con la schiena voltata



2.1.4

Come 2.1.3, ma con lo sguardo volto verso il tabellone di pallacanestro o altro oggetto sospeso



Porre l'accento su:

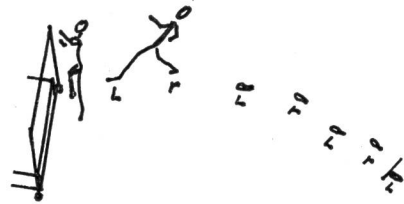
- rincorsa sciolta
- corpo correttamente pendente verso l'interno della curva
- le gambe precedono il corpo
- posare il piede di stacco nella direzione della corsa (30°-40° in rapporto all'asticella)
- buon impegno della gamba libera e delle braccia (impegno asimmetrico o simultaneo)

Da queste cinque componenti dovrebbero risultare un buon stacco. Ognuna delle quattro forme d'esercizio dovrebbero essere ripetute dieci volte (40 salti).

2.2.3

Come 2.2.2, ma l'asticella è posta a 30-40 cm sopra la prestazione personale del saltatore

Provare, dopo lo stacco, a guardare al di sopra dell'asticella senza comunque toccare né l'asticella né il tappeto di ricezione

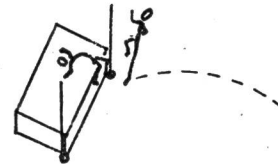


L = sinistra r = destra

2.2.4

Prolungare la rincorsa, secondo le capacità fisiche dei saltatori, 8-12 falcate

Perfezionare la rincorsa e lo stacco senza asticella ma con lo stacco e l'atterraggio sul tappeto

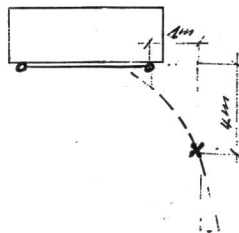


2.2 Forme di perfezionamento con attrezzatura di salto

2.2.1

Rincorsa con la quale si sono ottenuti buoni risultati:

- nel prolungamento dell'asticella, a un metro dal montante, verso l'esterno,
- tracciare una linea perpendicolare all'asticella e che passa nel punto menzionato sopra; misurare una distanza di 4 m che rappresenta l'inizio della curva. La rincorsa può essere prolungata verso l'interno, secondo i desideri del saltatore

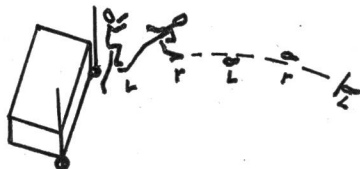


Tener sempre presente i 5 punti menzionati dopo l'esercizio 2.1.4. Beninteso verrà corretto un punto alla volta, sempre che correzioni siano necessarie

Ripetere ogni forma d'esercizio almeno 10 volte

2.2.2

Come 2.2.1, ma non è permesso toccare il tappeto di gommapiuma
5 grandi passi = falcate di rincorsa



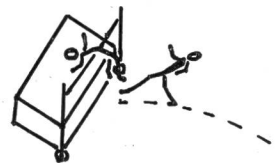
3. Ritorno alla calma

15 minuti

3.1

Superare l'asticella con sole 6 falcate di rincorsa; 4 prove.

Chi si avvicina alla sua migliore prestazione?



3.2

Con l'ausilio di audiovisivi, discussione sulla tecnica e sulla lezione

3.3

Tre minuti di ritorno alla calma; doccia, igiene del corpo.