

CORSO UISP

LIBERO

SALTI

PARTE 1:

- Definizione di salto
- Schemi di base
- Fasi del salto
- Salto semplice

Per SALTO si intende la risultante di un piegamento e una rapida distensione degli arti inferiori, seguita da una fase aerea o di volo, con atterraggio su una o entrambe le gambe.

Un salto può essere eseguito senza rotazioni, con mezzo giro, oppure con una o più rotazioni intorno all'asse longitudinale.

I salti sono codificati secondo norme che ne definiscono il filo, la direzione, il piede di partenza e di arrivo, il numero dei giri richiesti e il coefficiente di difficoltà.

I salti si dividono in 2 categorie:

- SALTI PUNTATI: quando lo stacco avviene dal puntale ed è determinante per l'effettuazione del salto al punto da risultarne la caratteristica principale
- SALTI NON PUNTATI: quando lo stacco avviene sul filo richiesto ed un eventuale utilizzo del puntale non ne cambia le caratteristiche specifiche

SCHEMI DI BASE

1. Concetto di ASSE CORPOREO
2. PIEGAMENTO e DISTENSIONE
3. FUNZIONALITA' delle BRACCIA
4. ANTICIPO
5. INCROCIO della GAMBA LIBERA

1. CONCETTO DI ASSE CORPOREO

La posizione di un immaginario asse del corpo può essere definita in riferimento a 3 piani tra di loro perpendicolari

PIANO SAGITTALE: divide il corpo in parte destra e sinistra

PIANO FRONTALE: divide il corpo in parte anteriore e posteriore

PIANO TRASVERSALE: divide il corpo in parte superiore e inferiore

L'asse del corpo è quella linea immaginaria data dall'intersezione del piano frontale e quello sagittale.

Ogni esercizio insegnato, dal più facile al più complicato deve rispettare questo concetto per evitare qualsiasi atteggiamento di CIFIOSI o LORDOSI.

Solo curando l'allineamento delle varie parti si può ottenere il massimo risultato senza spreco di energie

La corretta posizione di BUSTO, SPALLE, BRACCIA e TESTA è determinante per un giusto allineamento dell'asse corporeo, e consiste nel ricercare la MASSIMA TENSIONE del corpo mantenuta con la contrazione della muscolatura dorsale e addominale.

- Le SPALLE devono essere spinte verso il basso ed allineate con i fianchi
- Le BRACCIA stanno all'altezza dei fianchi e tese, ma non estremamente rigide
- Le MANI sono distese con il palmo verso il basso
- La TESTA deve seguire naturalmente la colonna, senza dare un senso di rigidità

2. PIEGAMENTO E DISTENSIONE

Sono questi i due movimenti che danno vita a molti esercizi, come il piegamento a piedi uniti, il passo spinta, i salti, ecc..



In molti atleti evoluti però si vedono piegamenti inconsistenti, distensioni lente e non complete nei salti. Questo è dovuto ad un insufficiente lavoro di impostazione, finalizzata a rendere automatica la fase di **PIEGAMENTO - DISTENSIONE - PIEGAMENTO**

Anche per quanto riguarda la gamba libera, spesso questa non è completamente ESTESA, ma flessa in molti esercizi (nei salti si può notare in fase di allungamento e di arrivo)



Con l'insegnamento corretto di
PIEGAMENTI, DISTENSIONI,
FLESSIONI, ESTENSIONI vi è un
totale controllo del mantenimento
dell'ASSE CORPOREO.
E' necessario perciò dedicare molto
tempo al lavoro di base, senza
trascurare le posizioni fondamentali
e rispettando i canoni estetici

PIEGAMENTO E DISTENSIONE



3. FUNZIONALITA' DELLE BRACCIA

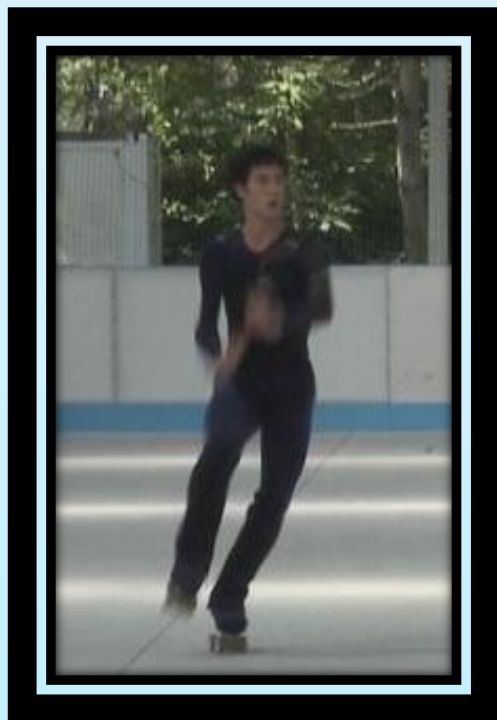
Con i primi salti l'atleta affronta movimenti più complessi per quanto riguarda la PRECISIONE del movimento e la COORDINAZIONE del movimento delle braccia rispetto alle altre parti del corpo.

Il lavoro delle braccia deve essere perciò impostato a SECCO, iniziando sempre con movimenti semplici : anche i primi salti a piedi pari vanno impostati a secco oppure da fermi per facilitare il controllo dell'asse corporeo

Fondamentalmente nei salti le braccia eseguono 4 movimenti:

1. SCENDONO, flettendosi, più o meno all'altezza dei fianchi
2. SALGONO
3. CHIUDONO al petto (a seconda della rotazione richiesta le braccia aumentano la chiusura per aumentare la velocità angolare)
4. Si APRONO e distendono in fase di arrivo

1. SCENDONO



2. SALGONO



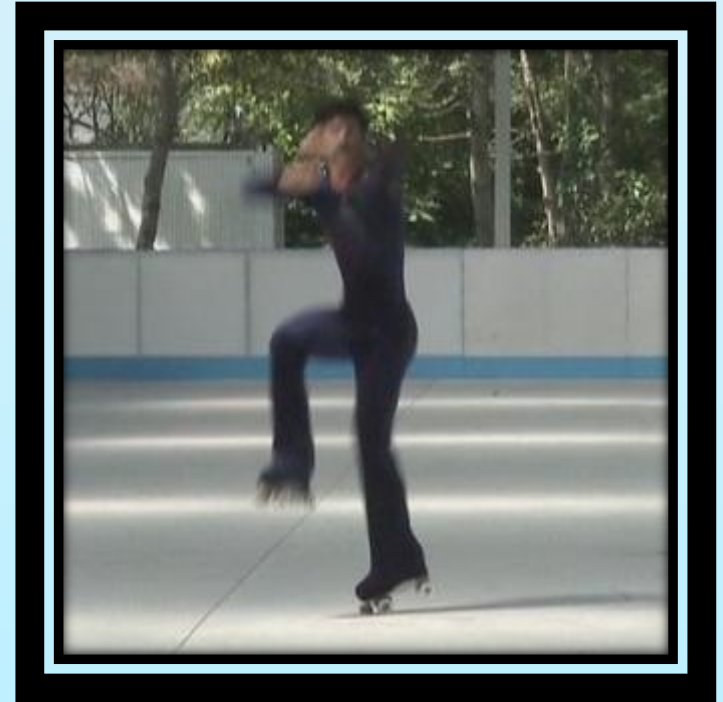
3. CHIUDONO



4. SI
APRONO



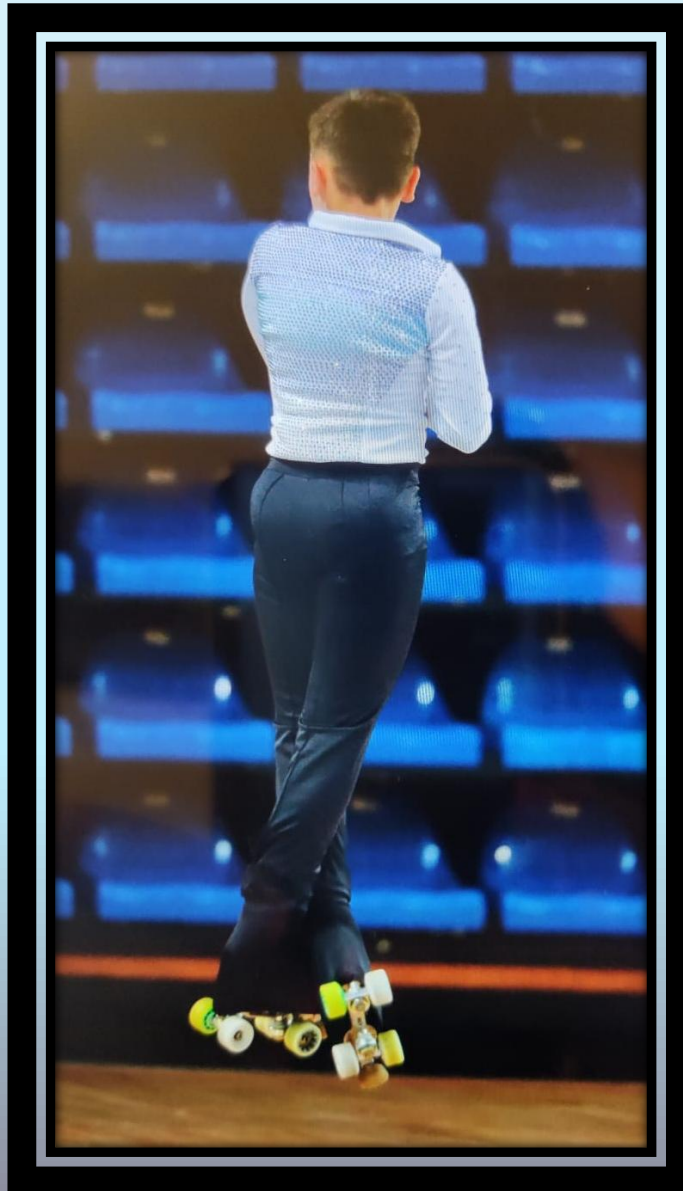
4. ANTICIPO



Ogni salto con ROTAZIONE viene anticipato di circa un QUARTO DI GIRO in fase di caricamento (non dipende dal numero di giri del salto ma è in linea di massima uguale per i salti di qualsiasi rotazione)

- La TORSIONE del busto che precede lo stacco di un salto, deve rispettare le regole dell'ALLINEAMENTO : il movimento del busto è eseguito intorno all'asse corporeo.
- La TESTA segue i movimenti di rotazione del busto, oppure può essere leggermente in ritardo

5. INCROCIO DELLA GAMBA LIBERA



5. INCROCIO DELLA GAMBA LIBERA

VITE APERTA:
SEMPLICE/
SALTO DA 1
GIRO



VITE ALTA:
SALTO DA 1
GIRO



VITE BASSA:
SALTO DOPPIO



VITE MOLTO BASSA
E STRETTA: SALTO
TRIPLO



FASI DEL SALTO

1. **PREPARAZIONE:** comprende tutti quei movimenti, traiettorie e fili che precedono il caricamento di ogni salto
2. **CARICAMENTO:** piegamento e avvicinamento di tutti gli arti al tronco prima dello stacco
3. **STACCO:** consiste nella distensione dell'arto portante coordinata con lo slancio della gamba libera e delle braccia
4. **VOLO:** fase in cui l'avvitamento permette di creare la vite e di effettuare le rotazioni richieste
5. **ATTERRAGGIO o ARRIVO:** fase conclusiva in cui avviene l'impatto con il pavimento e si raggiunge la posizione richiesta

SALTO SEMPLICE – SALTO DEL TRE – SALTO VALZER

L'atleta in posizione di bilanciato sinistro avanti esterno, con la gamba libera destra tesa dietro, esegue il caricamento tramite un semipiegamento della gamba portante sinistra, insieme alla discesa delle braccia.

Successivamente, mediante la distensione della portante con lo slancio in avanti della gamba libera e delle braccia, esegue lo stacco e la rotazione richiesta di mezzo giro.

La posizione di arrivo è un bilanciato destro indietro esterno con la gamba portante semipiegata, la libera estesa dietro, le spalle aperte e bloccate avanti.

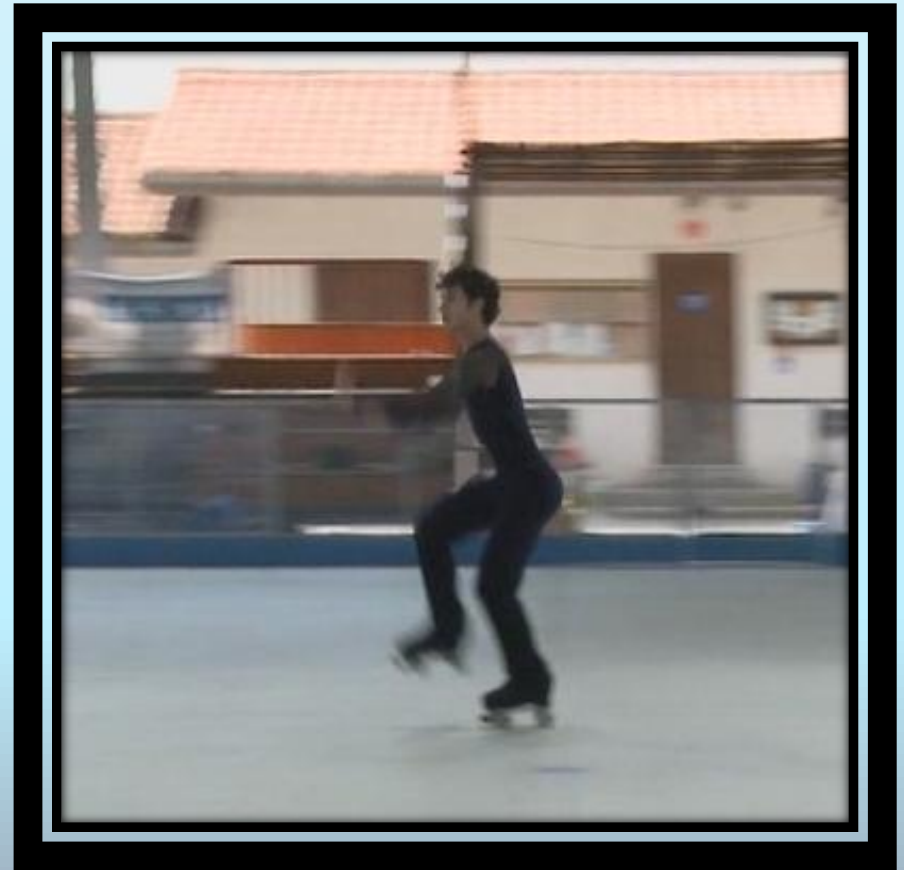
SALTO SEMPLICE- SALTO DEL TRE- SALTO VALZER



SALTO SEMPLICE: PREPARAZIONE



SALTO SEMPLICE: CARICAMENTO



SALTO SEMPLICE: STACCO



SALTO SEMPLICE: VOLO



SALTO SEMPLICE: ATTERRAGGIO E ARRIVO



SALTO SEMPLICE : PROPEDEUTICI

Al momento in cui l'atleta ha acquisito le posizioni di bilanciato e salto di $\frac{1}{2}$ rotazione intorno all'asse longitudinale a piedi uniti, proponiamo i seguenti esercizi:

- Salto di $\frac{1}{2}$ rotazione con partenza su una gamba ed arrivo sulla stessa
- Posizione di partenza del salto semplice: slancio della gamba libera, rotazione di $\frac{1}{2}$ giro ed arrivo su 2 piedi
- Partenza su 2 piedi, rotazione di $\frac{1}{2}$ giro, arrivo in posizione di bilanciato

FINE 1° PARTE