CORSO UISP

LIBERO

SALTI

Candida Cocchi

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

Candida Cocchi

SCHEMI DI BASE

1. Concetto di ASSE CORPOREO
2. PIEGAMENTO e DISTENSIONE
3. FUNZIONALITA' delle BRACCIA
4. ANTICIPO
5. INCROCIO della GAMBA LIBERA
6. TRAIETTORIE DI PERCORRENZA DEL SALTO

Candida Cocchi

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.
Il concetto di asse corporeo lo possiamo definire come "allineamento tra TESTA-TORACE e PIEDE PORTANTE".
Ogni esercizio insegnato, dal più facile al più complicato, deve rispettare questo concetto per evitare qualsiasi atteggiamento di CIFOSI 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.
Nella danza classica questa linea immaginaria che passa per il centro del corpo viene chiamata APLOMB.

- 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

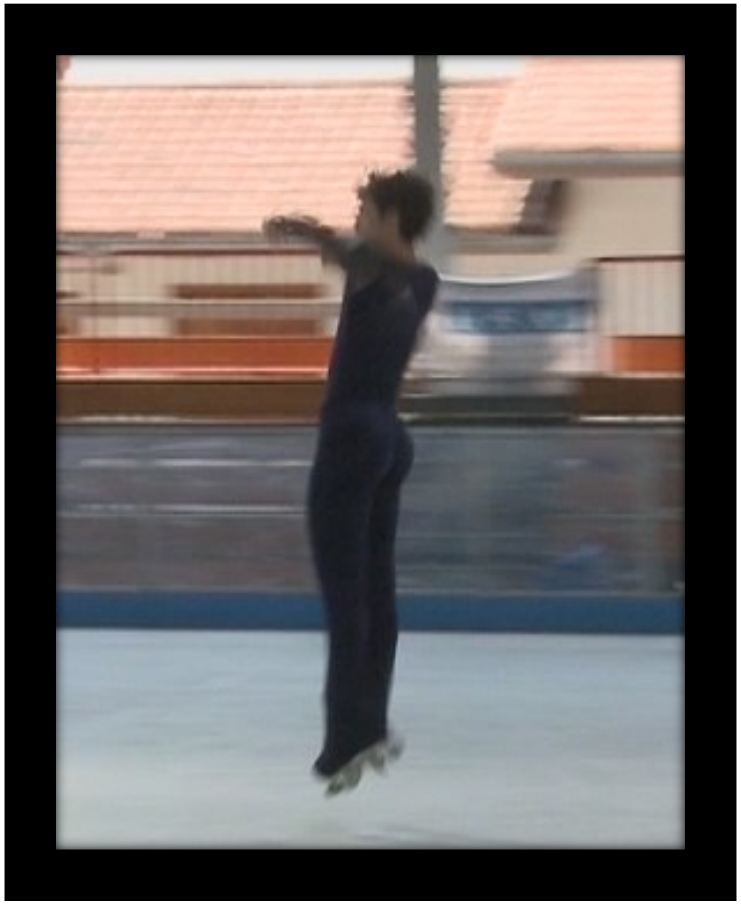
Molto spesso gli atleti richiamano addirittura le gambe in volo e conseguentemente si ingobbiscono col busto.
Così pure all'arrivo non piegano a sufficienza le gambe, mentre in altri casi , sempre all'arrivo, piegano e distendono subito, senza rimanere in posizione di arrivo un tempo sufficiente

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. FUNZIONALITÀ 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, senza mai superare le spalle, con la funzione di aumentare l'elevazione
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

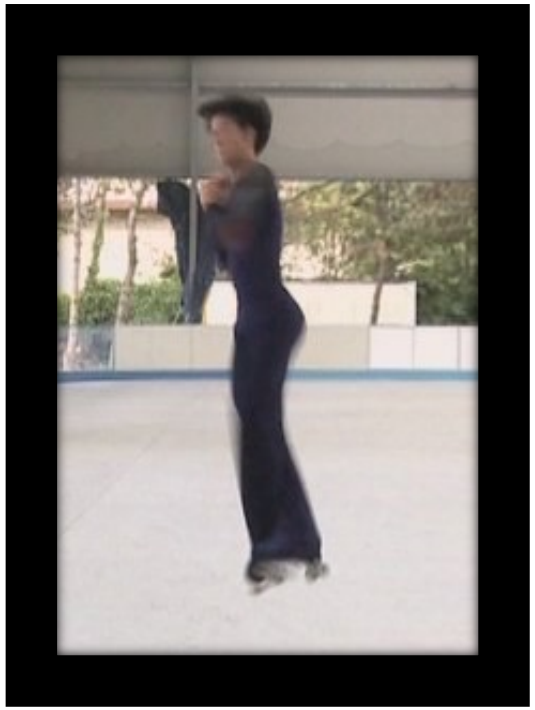
1. SCENDONO



2. SALGONO



3. CHIUDONO



4. SI APRONO



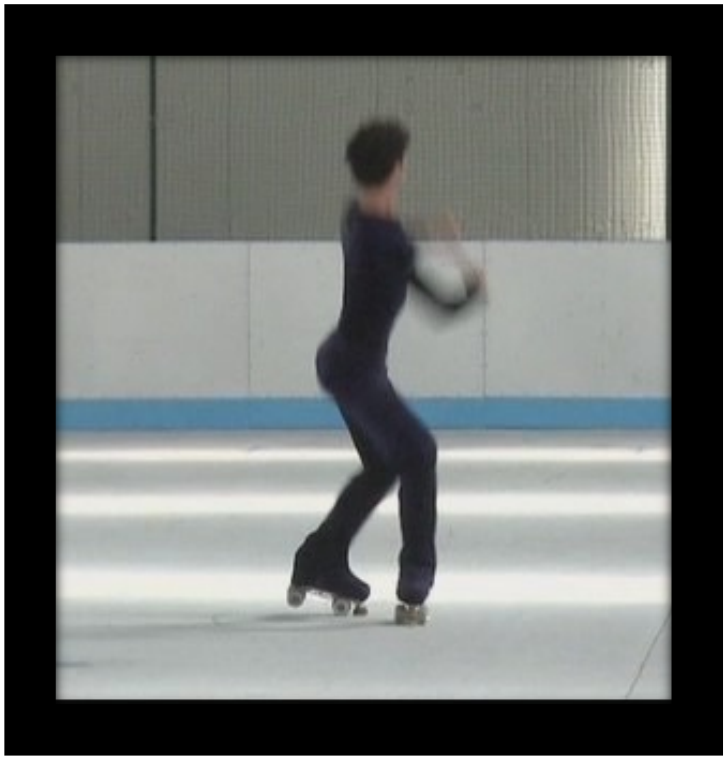
Candida Cocchi

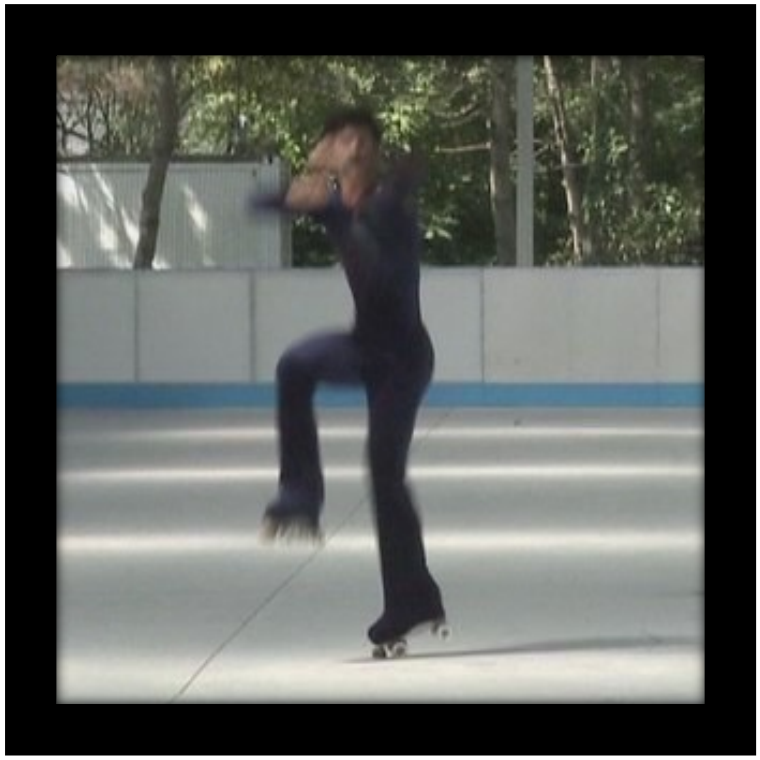
IL CORRETTO USO DELLE BRACCIA E' INDISPENSABILE PER L'**AUMENTO DELLA VELOCITÀ' ANGOLARE**, CONSEGUENTEMENTE ALL'AVVICINAMENTO DELLE STESSE ALL'ASSE CORPOREO.

IL CORRETTO USO DELLE BRACCIA E' DETERMINANTE ANCHE PER IL **RALLENTAMENTO DELLA VELOCITÀ' ANGOLARE**, CHE SI OTTIENE CON L'ALLONTANAMENTO DEGLI ARTI (BRACCIA E GAMBA LIBERA) DALL'ASSE DEL CORPO, IN FUNZIONE DELL'APERTURA DEL SALTO E DELLA POSIZIONE DI ARRIVO

Candida Cocchi

4. ANTICIPO





Ogni salto con ROTAZIONE viene anticipato di circa un QUARTO DI GIRO in fase di caricamento e comunque continua a ruotare un poco anche nella fase di stacco, prima di lasciare il pavimento.
Questo si verifica perché, dopo il caricamento, il corpo ruota ancora per il tempo (qualche centesimo di secondo) che è necessario alle gambe per terminare la distensione in fase di stacco

Candida Cocchi

L’anticipo 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.

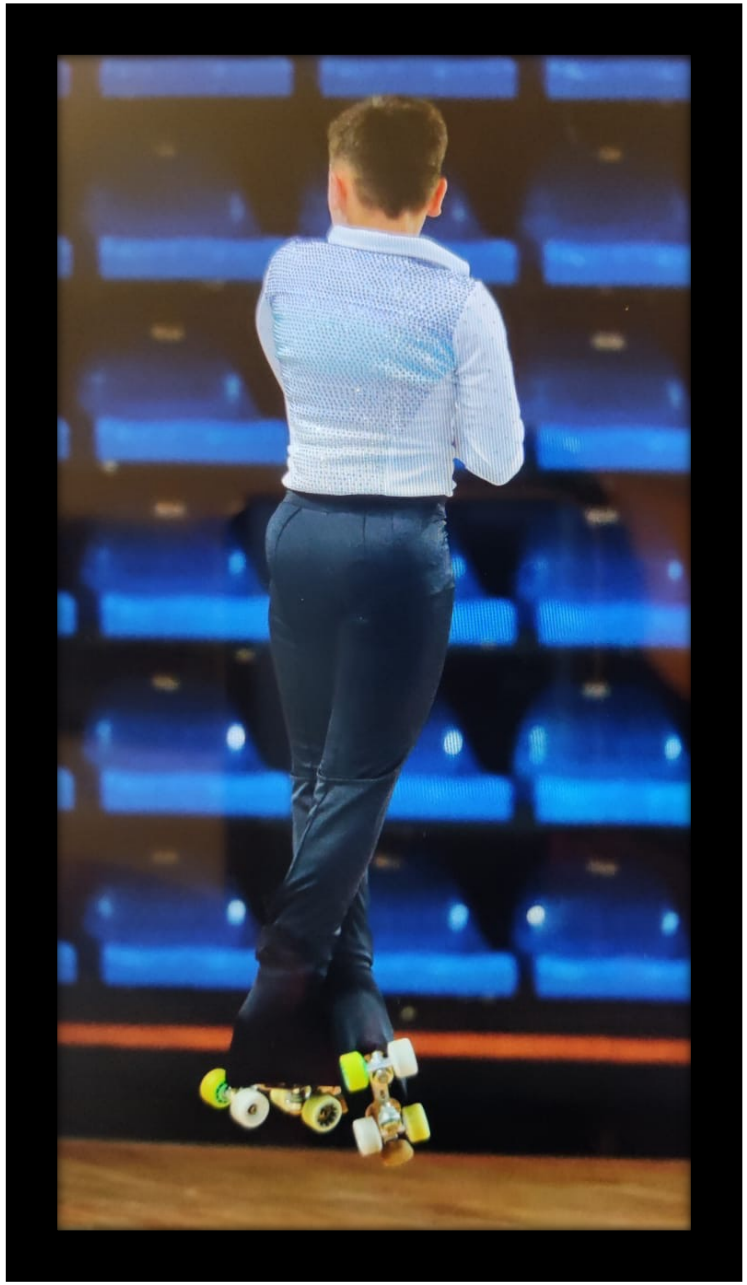
- La TESTA segue i movimenti di rotazione del busto, oppure può essere leggermente in ritardo

Già nel momento di eseguire salti con mezza o più rotazione va inserito il concetto di "anticipo" che verrà poi automatizzato per l'esecuzione dei salti successivi.

L'atleta dovrà capire che l'anticipo di rotazione PARTE DALL'ALTO, dalle spalle per finire su gambe e piedi, senza che, nella fase di anticipo, vada mai oltre il punto di STACCO, ovvero senza **"pensare solo a girare"** ma capire qual è il momento giusto per dare l'impulso all'elevazione del salto.

5. INCROCIO DELLA GAMBA LIBERA

Lo studio delle posizioni del corpo in volo comprende le tecniche di incrocio della gamba libera davanti all'altra, durante il volo.



Candida Cocchi

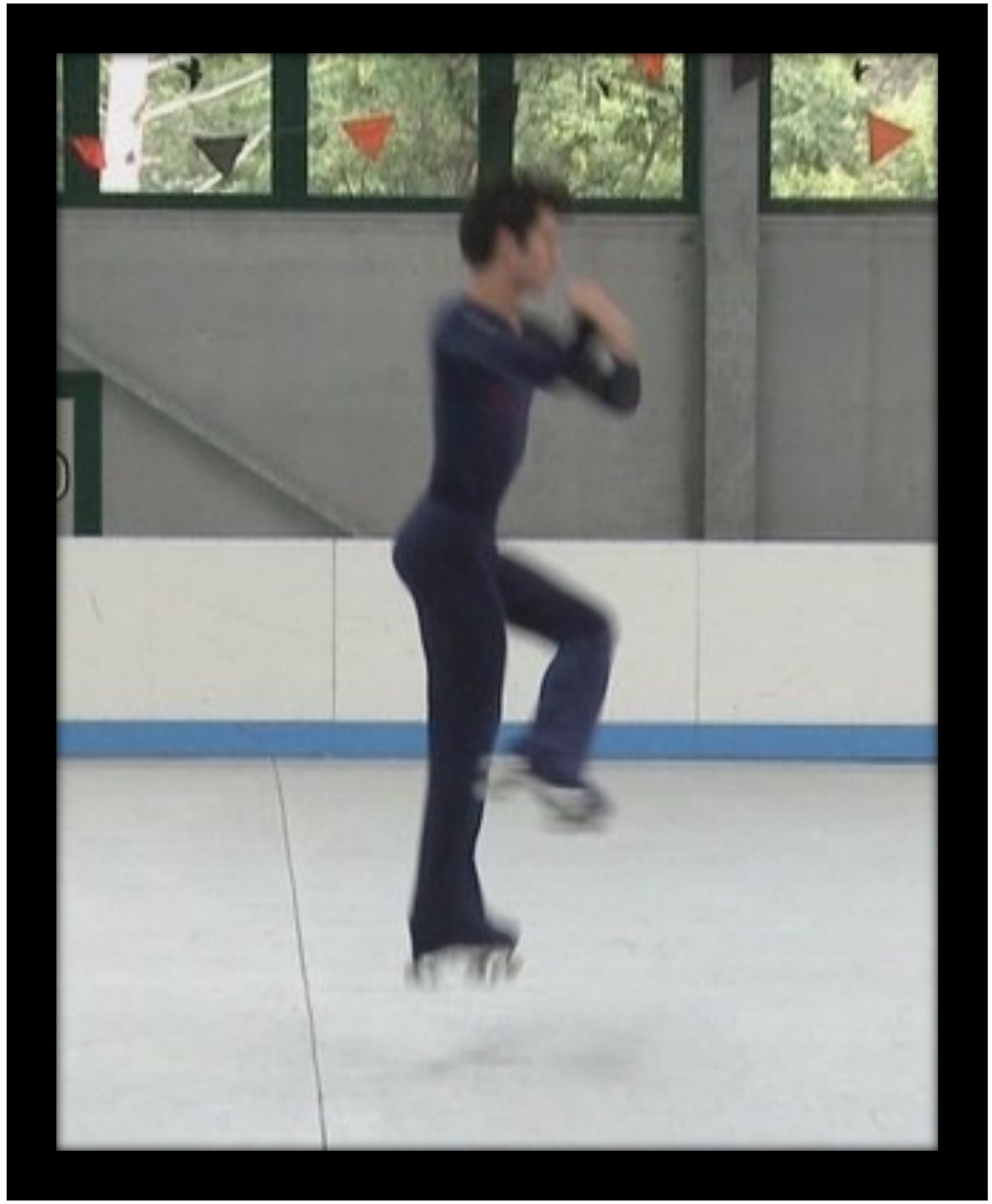
5. INCROCIO DELLA GAMBA LIBERA

VITE APERTA: SEMPLICE/ SALTO DA 1 GIRO



VITE ALTA: SALTO DA 1 GIRO

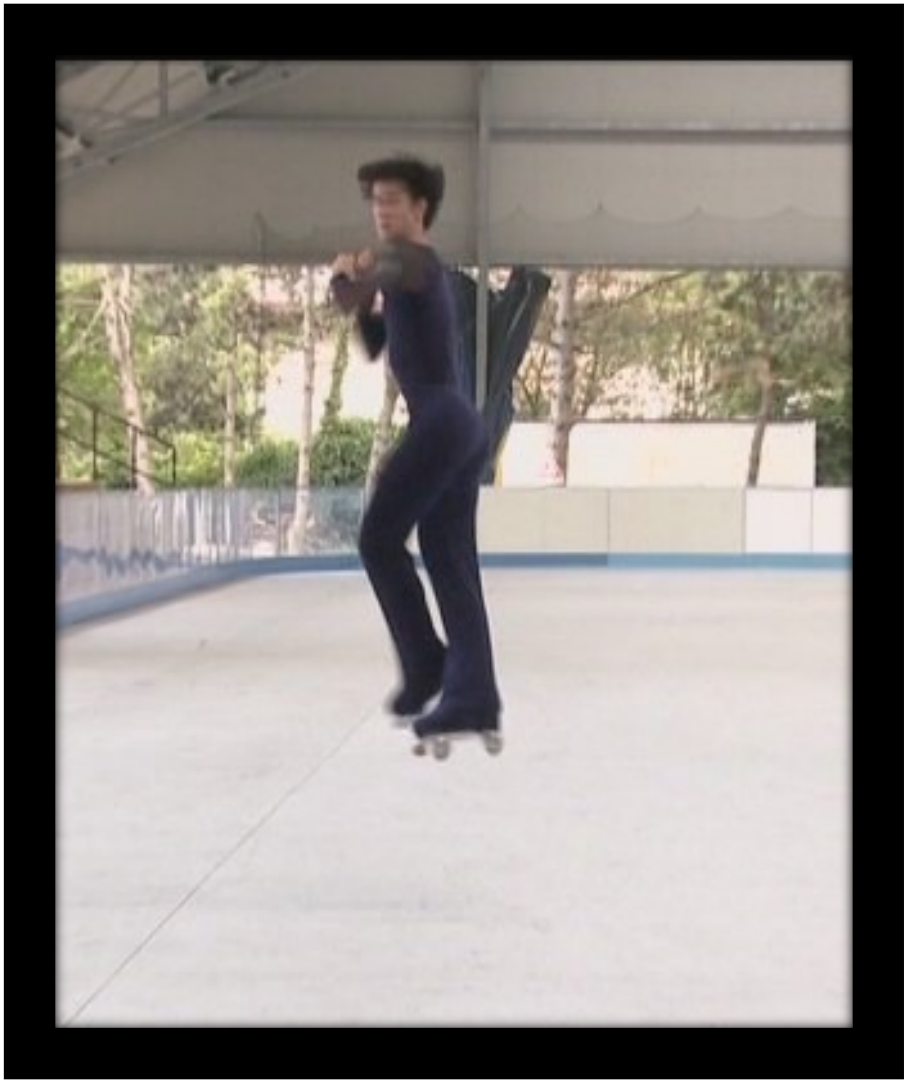
La gamba sinistra che incrocia davanti si trova flessa, con la coscia alta ed il piede incrociato all'altezza del ginocchio della gamba destra.
Le braccia sono alte avanti, leggermente flesse.
In fase di arrivo dei salti di maggiore rotazione, con passaggio da incrocio basso a incrocio alto, si usa se il salto ha giro in eccedenza, circa mezzo giro prima dell'arrivo, per diminuire la velocità di rotazione e bloccare il salto.



Candida Cocchi

VITE BASSA: SALTO DOPPIO

La coscia della gamba che incrocia davanti non è molto alta ma comunque è incrociata sull'altra con il piede all'altezza del polpaccio o più bassa; le braccia sono alte davanti, semichiuse.
Questo incrocio viene usato per salti di rotazione maggiore di un giro e spesso all'arrivo dei salti



VITE MOLTO BASSA E STRETTA: SALTO TRIPLO

Le gambe sono stese e incrociate con braccia chiuse.
In questa posizione in alcuni casi si notano in aria i piedi incrociati e a martello, in altri il piede sinistro invece è esteso verso il basso e l'altro a martello



Candida Cocchi

6. TRAIETTORIE DI PERCORRENZA DEL SALTO

Le traiettorie che il pattinatore esegue e che precedono i salti possono essere RETTE (ad esempio nell'impostazione dei salti o in generale come metodica di esecuzione) o in CURVA, sui FILI.

Oltre che sui salti singoli le traiettorie dei salti devono essere rispettate anche quando i salti si eseguono in COMBINAZIONE.

Qualsiasi sia la traiettoria scelta, il momento di ATTRITO-IMPULSO del salto, che sarà determinato al momento dello stacco, non cambierà la traiettoria percorsa precedentemente e l'arrivo del salto avverrà sulla traiettoria iniziale, per affermare con sicurezza qual è il numero dei giri eseguiti dal pattinatore.

Candida Cocchi

FASI DEL SALTO

1. **PREPARAZIONE**: comprende tutti quei movimenti, traiettorie e fili che precedono il caricamento di ogni salto

1. **CARICAMENTO**: piegamento e avvicinamento di tutti gli arti al tronco prima dello stacco

1. **STACCO**: consiste nella distensione dell'arto portante coordinata con lo slancio della gamba libera e delle braccia (il corpo cerca di ottenere la massima verticalizzazione)

1. **VOLO**: fase in cui l'avvitamento permette di creare la vite e di effettuare le rotazioni richieste (la gamba destra si incrocia dietro alla gamba sinistra e il corpo trova la sua posizione di estensione sull'asse destro)

1. **ATTERRAGGIO o ARRIVO**: fase conclusiva in cui l'atleta allontana gli arti dall'asse del corpo diminuendo la velocità angolare. Avviene l'impatto con il pavimento e si raggiunge la posizione richiesta

Tutti i salti di seguito descritti vengono spiegati direttamente con le posizioni specifiche del salto stesso.

Tutte le preparazioni precedenti al salto, quali swing, tre, mohawk ecc.. non vengono considerate perché nell'impostazione di base potrebbero creare dei movimenti errati per l'esecuzione del salto a livello di asse corporeo e di modalità di esecuzione.

Queste preparazioni, che saranno un grande aiuto in futuro, a livello di ritmo e coordinazione, andranno inserite quando il giovane pattinatore avrà chiaro e automatizzato lo schema e l'esecuzione dei movimenti essenziali del salto.

Candida Cocchi

SALTO SEMPLICE – SALTO DEL TRE – SALTO VALZER
WALTZ JUMP

Il salto semplice è il primo salto codificato che si insegna: un salto di mezza rotazione dall'avanti all'indietro che, nella sua evoluzione più spettacolare, prevede una spaccata sagittale in volo. Nell'impostazione di base si parte da un bilanciato sinistro avanti esterno, con la gamba libera destra tesa dietro, si esegue poi il caricamento tramite un semipiegamento della gamba portante sinistra, insieme alla discesa delle braccia e l'avvicinamento della gamba libera.
Successivamente, mediante la distensione della portante con lo slancio in avanti della gamba libera e delle braccia, si esegue lo stacco e la rotazione richiesta di mezzo giro.
La posizione di atterraggio è un bilanciato destro indietro con gamba libera davanti , quella di arrivo è un bilanciato destro indietro esterno con la gamba portante semipiegata, la libera estesa dietro, le spalle aperte e bloccate avanti.

Candida Cocchi

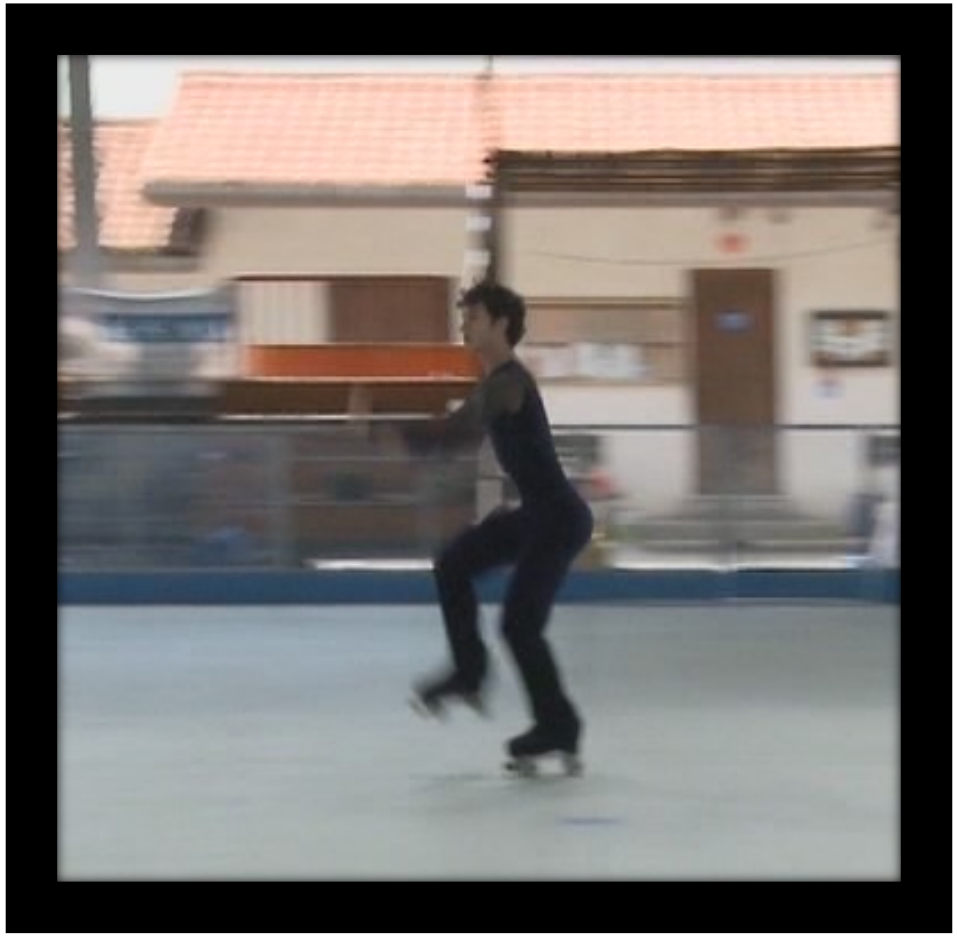
SALTO SEMPLICE: PREPARAZIONE



Candida Cocchi

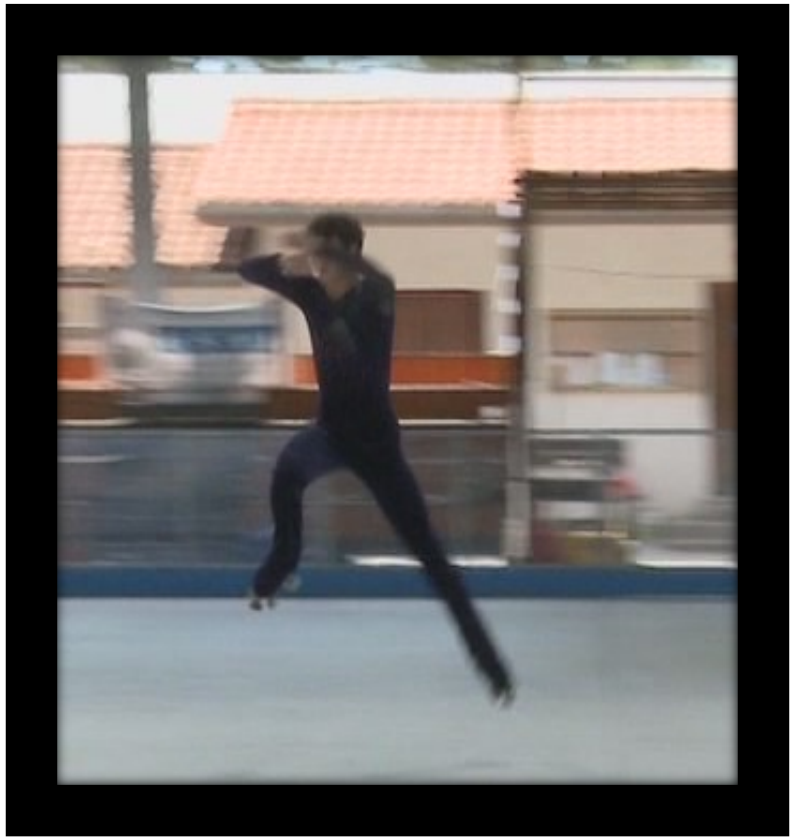
SALTO SEMPLICE: CARICAMENTO





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 ½ rotazione intorno all'asse longitudinale a piedi uniti, proponiamo i seguenti esercizi:

- Salto di ½ rotazione con partenza su una gamba ed arrivo sulla stessa
- Posizione di partenza del salto semplice: slancio della gamba libera, rotazione di ½ giro ed arrivo su 2 piedi
- Partenza su 2 piedi, rotazione di ½ giro, arrivo in posizione di bilanciato

FINE 1° PARTE

Candida Cocchi