

## IL SALTO IN ALTO

La specialità del salto in alto si è evoluta nel corso del tempo attraverso diverse tecniche che sono state via via abbandonate perché superate da altre più efficaci per gli atleti.

Le prime ad essere usate sono state la forbice e lo scavalcamento ventrale. Oggi quasi tutti gli atleti saltano con il Fosbury o scavalcamento dorsale. Il nome deriva dall'ideatore della tecnica, R. D. Fosbury, che la presentò per la prima volta alle Olimpiadi di Città del Messico nel 1968.

Lo stile Fosbury ha come caratteristiche principali il superamento dorsale dell'asticella e una rincorsa curvilinea. Il salto può essere suddiviso in cinque fasi:

**1) La rincorsa:** è la parte più importante del salto, deve essere curvilinea e ad ampio raggio. Il ritmo deve essere crescente ed è necessario effettuarla appoggiando solo gli avampiedi. E' molto importante guardare sempre l'asticella e iniziare la rincorsa con il piede di stacco. Al fine di una corretta esecuzione dello stacco è molto importante il comportamento dell'allievo nel passaggio sul penultimo appoggio: a seconda della tecnica utilizzata, l'allievo appoggerà il piede con tutta la pianta se non addirittura con anticipo del tallone, facendo attenzione che lo stesso prenda contatto con il terreno più avanti rispetto alla proiezione del ginocchio sul terreno stesso. Solo così sarà possibile l'avanzamento delle anche ed il conseguente allineamento tronco-arto di stacco;

**2) Lo stacco:** deve essere effettuato con il corpo verticale sulla gamba di stacco, senza inclinarsi verso l'asticella. La gamba deve estendersi completamente verso l'alto, mentre le braccia possono oscillare in modo alternato (con braccia opposte o concordi al movimento degli arti inferiori) o in modo sincrono e la gamba libera può essere oscillata o lanciata in atteggiamenti che variano dalla accentuata flessione (tallone che sfiora il gluteo), alla semiflessione, all'azione calciata vera e propria. L'azione coordinata e concentrata di questi movimenti risulta determinante per la realizzazione di uno stacco potente ed efficace. Durante la fase di stacco, buona parte della velocità orizzontale viene assorbita dall'arto di stacco per essere trasformata in velocità verticale: queste due componenti determinano una risultante e questa, con l'orizzontale, l'angolo di volo. Insieme alla velocità di uscita, l'angolo di volo concorre a determinare direttamente la parabola tanto che in funzione di questi dovranno essere scelti il punto di stacco, l'orientamento della rincorsa e la direzione dell'ultimo passo;

**3) La rotazione:** avviene tramite tre movimenti. Il primo avviene attorno al proprio asse longitudinale ed è necessario a disporre l'allievo con la schiena parallela all'asticella, il secondo sull'asse trasversale, o di ribaltamento in avanti, ed il terzo sul suo asse sagittale o di ribaltamento laterale, che consente di realizzare l'azione di valicamento;

**4) Il valicamento:** è il momento con cui viene superata l'asticella e deve essere affrontato prima con le spalle, poi con il bacino e poi con gli arti inferiori. E' necessario elevare il bacino al punto più alto, inarcando la schiena ed eseguendo un movimento veloce e tempestivo, e fare in modo che tutti i segmenti corporei si dispongano in modo da non colpirla;

**5) L'atterraggio:** è la conclusione del salto. L'allievo completa il valicamento con un'azione di richiamo degli arti inferiori, per mezzo di una flessione delle cosce sul bacino ed una estensione delle gambe sulle cosce; il capo si flette in avanti e le braccia si avvicinano agli arti inferiori. La caduta sul materasso deve avvenire con il dorso, le gambe devono essere flesse e divaricate per evitare che colpiscano il viso.

Il salto in alto richiede all'atleta che la pratica uno sviluppo particolare della forza e della mobilità articolare e una buona abilità di coordinazione.

**L'attrezzatura** che occorre per praticare questo salto è composta da:

- una asticella, o un nastro colorato e visibile
- i sostegni dell'asticella, chiamati ritti (di metallo, di legno, di plastica)
- un materasso per l'atterraggio dopo il salto.

**Il regolamento delle gare** prevede che:

- 1) ogni concorrente ha a disposizione tre prove per eseguire un salto valido;
- 2) il concorrente è eliminato dalla gara dopo tre errori (caduta dell'asticella) consecutivi nel tentativo di superare una certa misura;
- 3) ogni concorrente ha a disposizione un minuto prima del salto per raggiungere la giusta concentrazione;
- 4) la lunghezza della rincorsa è illimitata;
- 5) il salto è nullo quando l'atleta fa cadere l'asticella o quando, pur non effettuando il salto, invade con qualsiasi parte del corpo lo spazio oltre i ritti;
- 6) In caso di parità di misure raggiunte, vince l'atleta che ha superato l'altezza su cui si è verificata la parità con il minor numero di tentativi. Se la parità permane, vince l'atleta che ha commesso meno errori durante la gara. Se la situazione è ancora in parità, vince l'atleta che ha effettuato il minor numero di salti (validi o nulli).

[http://www.edurete.org/pd/sele\\_art.asp?idp=49&ida=389](http://www.edurete.org/pd/sele_art.asp?idp=49&ida=389)