

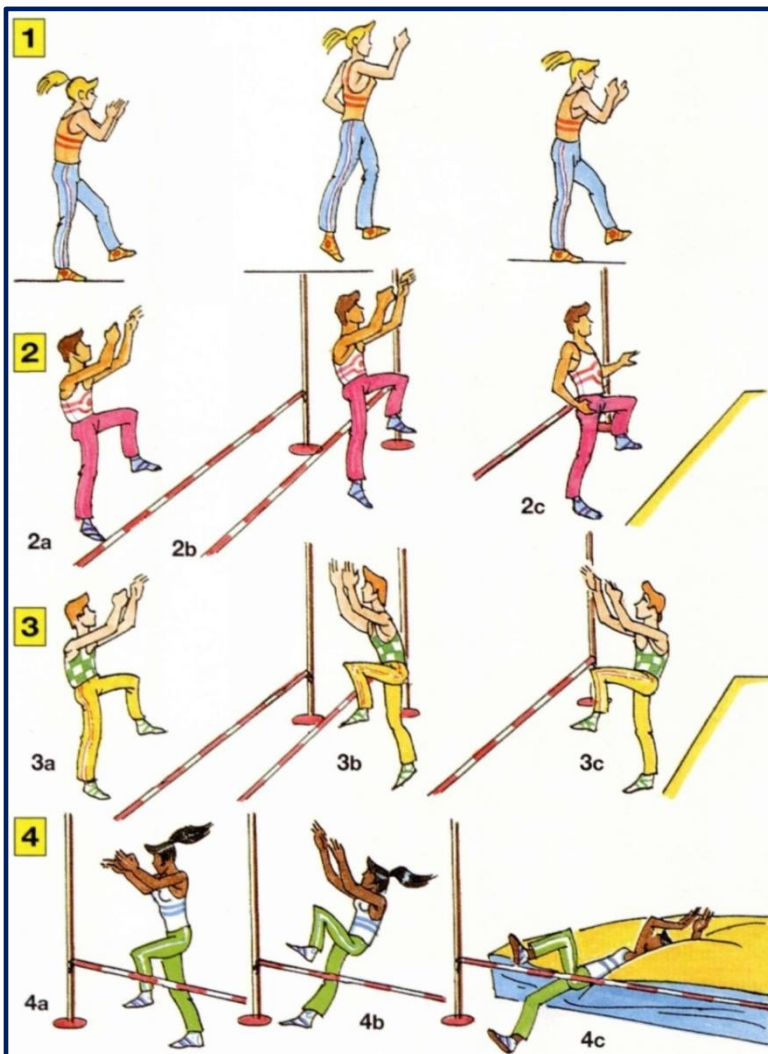
LA SFORBICIATA AL SERVIZIO DEL FLOP

La "forbice classica" (gamba libera tesa) non è trasferibile all'apprendimento del flop nel quale si utilizza una gamba libera piegata. Ma, adattando il gesto (flessione della gamba libera) meno vincolante al livello della cintura pelvica, si integra più facilmente nei concetti di allineamento e di continuità nella traiettoria corsa-salto. La forbice, così strutturata, può essere considerata come una preparazione al flop.

La forbice al servizio del flop

Per tutte le situazioni proposte:

- utilizziamo una rincorsa ridotta che va da 4 a 6 passi, partenza pari, affinché l'alunno possa mettere in relazione il piede di partenza con il piede di stacco.
- non è necessario saltare inizialmente delle misure elevate ma, appena stabilizzati alcuni accorgimenti bisogna aumentare l'altezza, per lavorare al 90-95% del valore dell'atleta.



LAVORO SULL'HOP

ESERCIZIO 1: il ruolo del piede

Organizzazione: fuori pedana, concatenare degli HOP successivi con piccole ampiezze verticali e orizzontali (disegno 1).

Consegne (disposizioni)

- guardare davanti a se.
- mantenere il busto eretto
- lasciare il suolo con un piede in estensione.
- ammare il piede nella fase di sospensione.
- porre le mani all'altezza gli occhi,
- appoggiare al suolo con il piede molto forte e molto rapidamente.

Obiettivo: mobilizzare l'insieme piede/caviglia.

Evoluzioni

- 1) HOP, mettendo le mani dietro il testa, dietro la schiena. Batterle davanti al

viso quando si è nell'aria.

Obiettivo: porre in evidenza l'aiuto delle braccia per saltare.

2) HOP, con flessione del ginocchio della gamba di stacco poi con il bloccaggio del ginocchio.

Obiettivo: mettere in evidenza il ruolo del piede nell'impulso.

3) Iniziare l'esercizio senza utilizzare la gamba libera poi progressivamente utilizzare la sua azione, gamba libera piegata.

Obiettivo: mettere in evidenza l'azione di tutti i segmenti liberi, braccia e gamba.

ESERCIZIO 2: costruzione di una traiettoria diretta verso l'alto e verso avanti

Organizzazione: in pedana, salto frontale con 4 passi di rincorsa: saltare sullo stesso piede (hop) sopra un elastico, posizionato all'altezza il ginocchio, (disegno 2).

Disposizioni:

- mantenere l'allineamento piede/bacino/spalle.
- lasciare il suolo con la gamba di stacco tesa (2a) e mantenerla tesa fino al momento in cui la gamba libera arriva al di sopra dell'elastico.
- arrivare in equilibrio con la gamba libera piegata.

Obiettivo: porre in evidenza i riferimenti spazio - temporali sulla traiettoria.

Evoluzioni :

a) alternare un salto gamba libera tesa e un salto gamba libero piegata.

Obiettivo: porre in evidenza l'azione del gamba libera.

b) ricadere più o meno in un cerchio collocato lontano dietro l'elastico; il punto di caduta deve essere equidistante dal punto di stacco.

Obiettivo: porre in evidenza che l'elastico è il mezzo per lo sviluppo della traiettoria.

c) ricadere in equilibrio al di sopra di plinti o un cassettone (20 cm) gamba libera piegata. Possibilità di aumentare progressivamente l'altezza del plinto a condizione che la gamba di stacco rimanga tesa durante il salto.

Obiettivo: concatenamento delle catene muscolari.

ESERCIZIO 3: introduzione della rotazione

Organizzazione: identica all'esercizio 2.

Disposizioni (disegno 3)

- effettuare una rotazione per arrivare con il corpo rivolto al punto di partenza.
- mantenere parallele la linea delle spalle e quella del bacino nel piano ortogonale durante il rotazione.
- arrivare in equilibrio sul piede di stacco,
- mantenere la gamba libera piegata.

Obiettivo: provocare la rotazione attraverso il movimento della gamba libera.

Evoluzione: caduta sulla schiena e compattezza della catena posteriore (dis. 4).

Obiettivo: scoperta dello spazio posteriore.

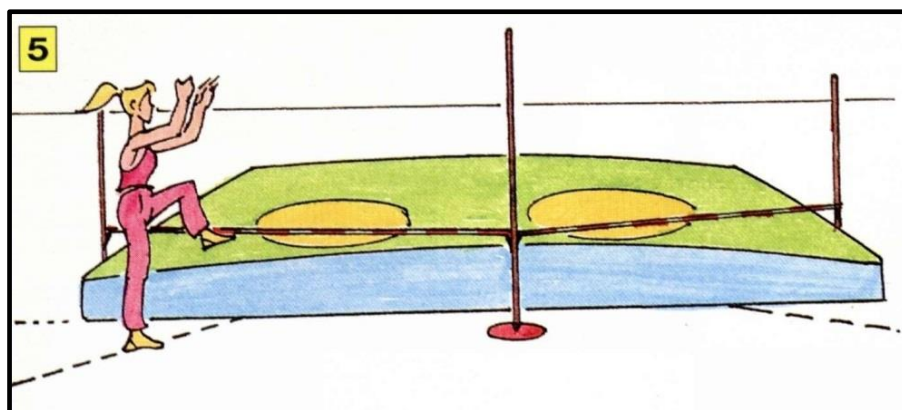
SALTO A "FORBICE"

Esercizio 1: senza rincorsa

Organizzazione: fuori pedana, salto a forbice senza rincorsa poi con poca rincorsa.

Indicazioni:

- far salire al di sopra dell'orizzontale la coscia della gamba libera .
- piegare la gamba di stacco quando la gamba libero ridiscende,
- mantenere il tronco dritto.



Obiettivo: mettere in evidenza che la gamba libera piegata permette di staccare più rapidamente.

Esercizio 2: ricadere sul prolungamento della rincorsa

Organizzazione: una zona di ricevimento e tre pali disposti a V (disegno 5).

Indicazioni

- partire perpendicolarmente al piano dell'asticella,
- recuperare la gamba di stacco nel momento in cui la gamba libera si trova al di sopra dell'elastico.
- ricadere sul prolungamento della traiettoria di corsa.

Obiettivo: mettere in relazione traiettoria di corsa e traiettoria di salto.

Evoluzioni

1. muovere progressivamente i pali per arrivare alla posizione normale senza che il giovane modifichi il suo punto di partenza.

Obiettivo: identico all'esercizio precedente.

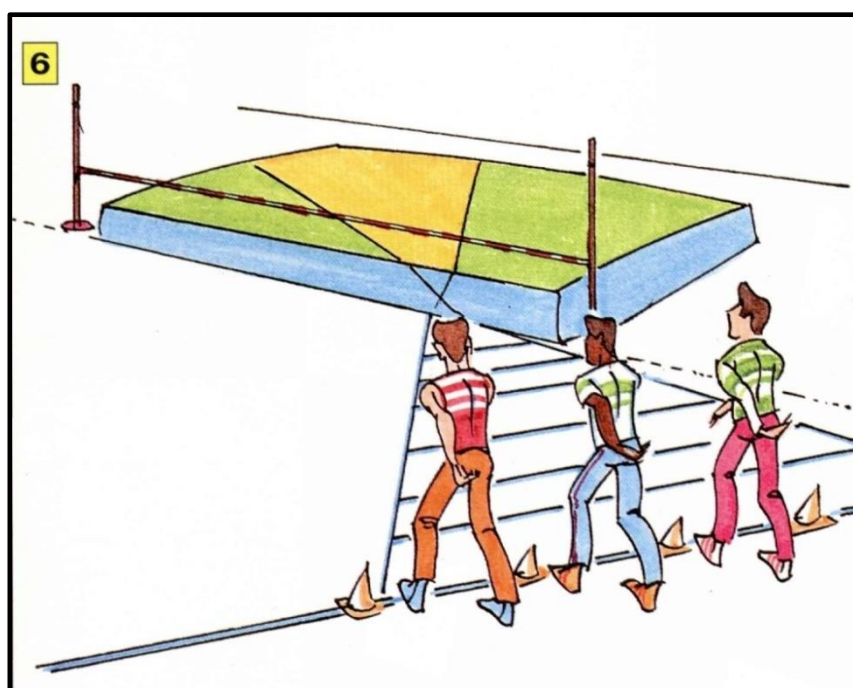
2. partire dai differenti punti e determinare il punto di caduta (disegno 6).

Obiettivo: trovare la zona di partenza allo scopo di prendere dei riferimenti.

3. mettere in opera delle zone di caduta per realizzare l'adeguamento corsa-impulso-caduta (disegno 7).

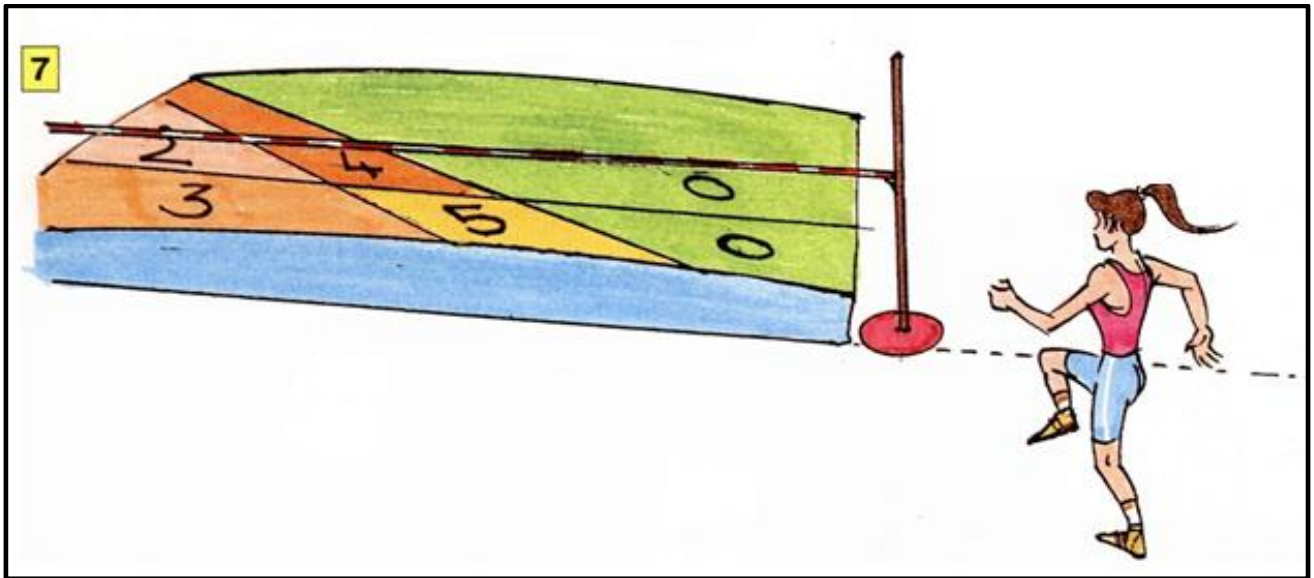
Obiettivo: indovinare 4 prove su 5 nella zona a 5 punti.

- L'attribuzione dei punti corrisponde al/ai, problema/i incontrati dal giovane:
 - 5 punti: buon adeguamento tra



traiettorie di corsa e traiettoria di salto.

- 4 punti: traiettorie corrette ma velocità troppo elevate.
- 3 punti: problema di riferimenti, i due ultimi appoggi sono molto probabilmente lungo l'asticella.
- 2 punti: problema identico ma uguale a quello di una velocità troppo grande.
- 0 punti: quando l'alunno decelera prima dell'asticella o non supera la stessa.



Di Yves Gérard
Tradotto e rivisto da
Graziano Camellini

dal N°264 di EPS Marzo Aprile 1997
Pag. 64 - 65