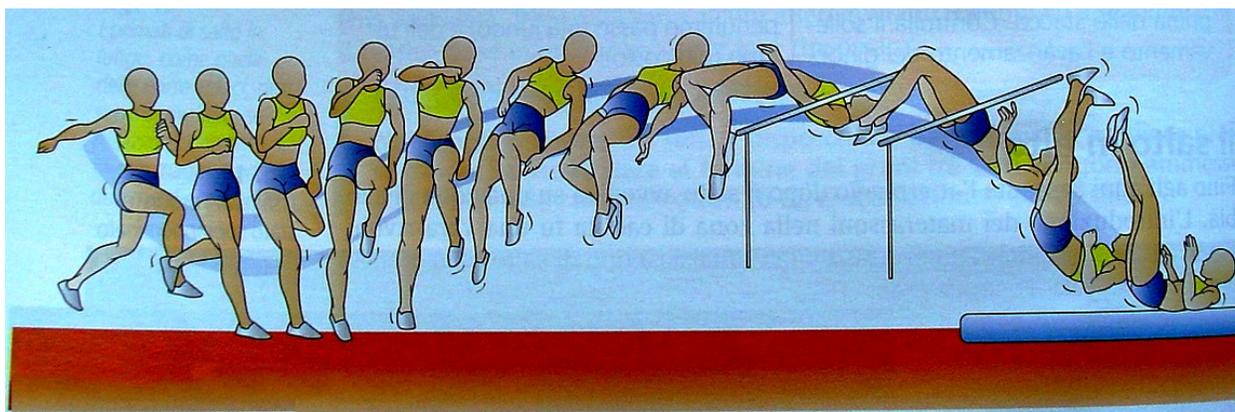


# I SALTI

Si suddividono in **salto in elevazione** (salto in alto e salto con l'asta) e in **salto in estensione** (salto in lungo e salto triplo).

## IL SALTO IN ALTO



È una specialità che ha sempre affascinato per la sfida della forza di gravità che blocca l'uomo a terra. Lo stile attualmente più evoluto e praticato è lo stile Fosbury o scavalco dorsale. Il nome deriva dall'ideatore della tecnica, R. D. Fosbury che la utilizzò per vincere le Olimpiadi di Città del Messico nel 1968. Prima era praticato lo stile ventrale.

L'azione del salto in alto si divide in quattro fasi fondamentali: la **rincorsa**, lo **stacco**, il **volo** e l'**atterraggio**.

La **rincorsa** è la fase che precede il salto e serve per acquistare l'energia necessaria per saltare. La rincorsa nel Fosbury è costituita da otto-dieci passi. I primi quattro-cinque passi sono corsi in linea retta, mentre i rimanenti seguono una traiettoria curvilinea di avvicinamento alla asticella.

Nello **stacco**, l'energia cinetica accumulata durante la rincorsa e la forza centrifuga vengono convertite in forza verticale. Nel Fosbury l'arto di stacco (quello più lontano dalla asticella) si presenta completamente disteso e in tensione, alla ricerca di un contatto con tutta la pianta del piede per poter effettuare la spinta verso l'alto. L'arto libero (quello più vicino all'asticella) si piega, il braccio corrispondente viene portato in alto e entrambi assecondano il movimento del saltatore.

La **fase di volo** inizia quando il piede di stacco abbandona il contatto con il suolo e termina quando l'atleta raggiunge i tappeti posti al di là dell'asticella. Il saltatore passa l'asticella prima con la testa, mantenendo lo sguardo verso

questa per controllarne la posizione, poi passano le spalle ed il resto del tronco in posizione dorsale leggermente arcuata. Sempre durante questa fase deve avvenire l'azione di svincolo (recupero) degli arti inferiori per evitare di abbattere l'asticella.

L'**atterraggio** è la conclusione del salto; la caduta sul materasso deve avvenire con il dorso, con le braccia lontane dal corpo per evitare di schiacciarle e le gambe leggermente divaricate per evitare che colpiscano il viso.

### **Il regolamento**

Il salto è considerato nullo quando l'atleta fa cadere l'asticella durante il salto, quando tocca i materassi anche se dopo la rincorsa non ha saltato. Dopo tre errori consecutivi il saltatore viene eliminato e gli rimane la miglior misura saltata. L'atleta può anche passare una misura, cioè non saltare e riprendere a saltare in quelle successive fermo restando che nella stesura della classifica si tiene conto della miglior misura superata e del numero di errori commessi. Vince chi salta più in alto rispetto agli altri e a parità di misura ha fatto meno errori.

### **L'allenamento**

Poiché, il salto in alto è una specialità in cui il saltatore deve agire contro la forza di gravità, è necessario che egli abbia delle gambe potenti per realizzare questo obiettivo. Un saltatore deve essere anche veloce per poter accumulare durante la rincorsa quella energia che verrà trasformata in elevazione nella fase di stacco. Infine deve conoscere alla perfezione la tecnica dimostrando tutta la coordinazione necessaria in quanto la ritmicità della rincorsa deve permettere un'azione coordinata nello stacco e una successione di azioni durante la fase di volo. Un piccolo errore in una qualsiasi fase del salto, per esempio, può determinare l'errore nella prova.