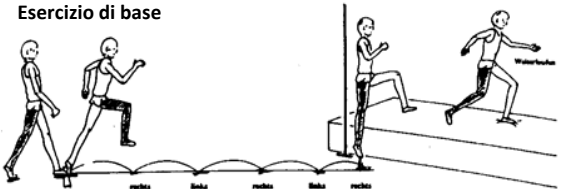




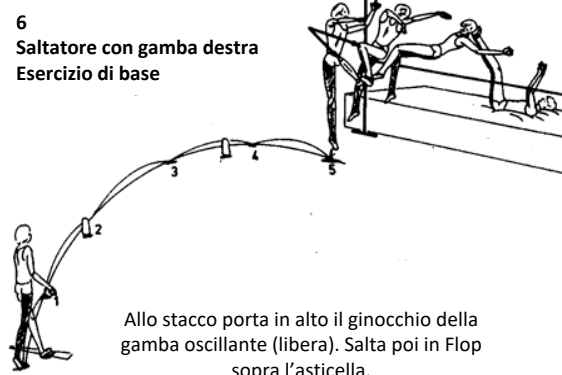

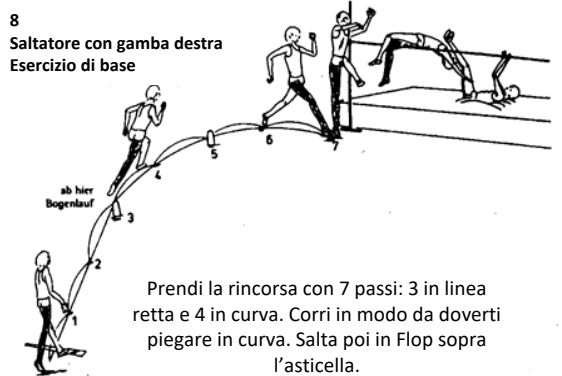


METODOLOGIA PER PRINCIPIANTI PER ACQUISIRE LA FORMA GREZZA DEL SALTO IN ALTO FLOP

<p>1 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Porta avanti la gamba sinistra. Avanza in corsa con 5 passi in linea retta. Stacca col destro e atterra col sinistro continuando a camminare.</p>	<p>2 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Porta avanti la gamba sinistra. Avanza in corsa con 5 passi in curva. Stacca col destro facendo un salto in alto e atterra con il sinistro continuando poi a camminare.</p>
<p>3 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Avanza in corsa con 5 passi in curva. Stacca con il destro. Girati e atterra sulla schiena.</p>	<p>4 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Prendi la rincorsa. Salta sopra l'elastico e atterra sulla schiena.</p>
<p>5 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Assicurati che allo stacco il piede sia rivolto in direzione dell'asticella (elastico). Salta poi in Flop sopra l'asticella.</p>	<p>6 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Allo stacco porta in alto il ginocchio della gamba oscillante (libera). Salta poi in Flop sopra l'asticella.</p>
<p>7 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Allo stacco porta in alto il ginocchio della gamba oscillante. Sopra l'asticella spingi la pancia verso l'alto. Atterra sulla schiena.</p>	<p>8 Saltatore con gamba destra Esercizio di base</p>  <p>Prendi la rincorsa con 7 passi: 3 in linea retta e 4 in curva. Corri in modo da doverti piegare in curva. Salta poi in Flop sopra l'asticella.</p>

Saltatore con gamba destra:

1. Porta avanti la gamba sinistra. Avanza in corsa con 5 passi in linea retta. Stacca col destro e atterra col sinistro continuando a camminare.
2. Porta avanti la gamba sinistra. Avanza in corsa con 5 passi in curva. Stacca col destro facendo un salto in alto e atterra con il sinistro continuando poi a camminare.
3. Avanza in corsa con 5 passi in curva. Stacca con il destro. Girati e atterra sulla schiena.
4. Prendi la rincorsa. Salta sopra l'elastico e atterra sulla schiena.
5. Assicurati che allo stacco il piede sia rivolto in direzione dell'asticella (elastico). Salta poi in Flop sopra l'asticella.
6. Allo stacco porta in alto il ginocchio della gamba oscillante (libera). Salta poi in Flop sopra l'asticella.
7. Allo stacco porta in alto il ginocchio della gamba oscillante. Sopra l'asticella spingi la pancia verso l'alto. Atterra sulla schiena.
8. Prendi la rincorsa con 7 passi: 3 in linea retta e 4 in curva. Corri in modo da doverti piegare in curva. Salta poi in Flop sopra l'asticella.

Abbiamo sviluppato una progressione metodica che in soli quattro passaggi porta l'allievo ad apprendere la tecnica del Flop in modo grossolano e **approssimativo** e quattro altri passaggi per sviluppare una prima tecnica di salto più **precisa**. I passaggi disegnati nella tabella vengono rappresentati in otto vignette accompagnate da brevi didascalie simili a comandi che possono essere utilizzati dall'allievo.

Data la grande capacità del cervello nell'elaborazione di informazioni complesse e simultanee che viene eseguita nel modo più veloce per le informazioni visive, giocano nel nostro metodo un ruolo fondamentale per la comprensione dei movimenti le rappresentazioni dei movimenti stessi e la loro presentazione verbale. Attraverso le immagini e le relative didascalie l'allievo dovrebbe ricavare un'idea precisa per ogni posizione. Alla presentazione visiva con l'aiuto dei disegni schematici rinunciamo consapevolmente alla rappresentazione fotografica per concentrare l'attenzione sui movimenti principali.

Indicazioni di metodo per l'acquisizione della tecnica **grezza o approssimativa** e di una prima tecnica **precisa** nel Flop

1. Rincorsa di 5 passi in linea retta con salto in elevazione
2. Salto in elevazione con rincorsa di 5 passi in curva
3. Salto in elevazione **con un quarto di giro sull'asse longitudinale** e atterrare sulla schiena
4. Salto a Flop sopra un'asticella bassa o elastico
5. **Piede rivolto nella direzione di corsa** allo stacco
6. **Uso energico** della gamba oscillante (Libera)
7. **Iperestensione** dell'anca sopra l'asticella
8. Incremento della velocità con l'aumento della lunghezza della rincorsa

- In tutti gli esercizi proposti è previsto un riferimento (nastro, straccio...) posto nella zona di atterraggio sul materasso come **orientamento** per l'allievo
- Si consiglia una altezza dei materassi adeguata al livello degli allievi (60 cm circa)

Con l'esercitazione corretta l'allievo può sviluppare una prima visione d'insieme dei movimenti. Questi possono essere guidati e migliorati attraverso le mirate indicazioni della tavola 3.5 Neumaier (1997, P. 197) scrive, rifacendosi a Meinel & Schnabel (1998, P. 48f), che il controllo del movimento viene trasferito da analizzatori ottici a cinestesici. In modo particolare con allievi molto giovani le istruzioni dovrebbero essere fatte dal loro punto di vista utilizzando come supporto immagini e orientamenti. Göhner (1992, P. 102) parla di una prospettiva interna di colui che compie il gesto. Ciò rende possibile una prima percezione, correzione e controllo del movimento.