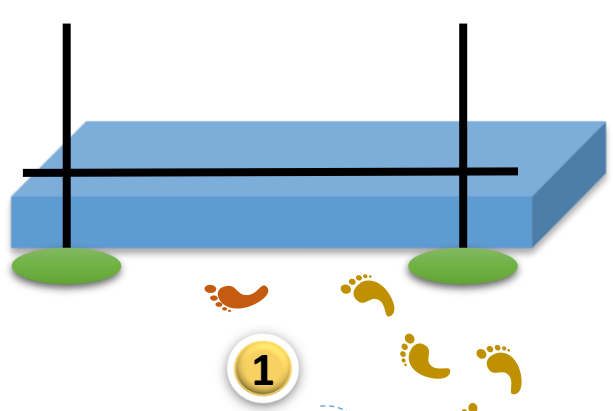
IL SALTO IN ALTO FOSBURY FLOP

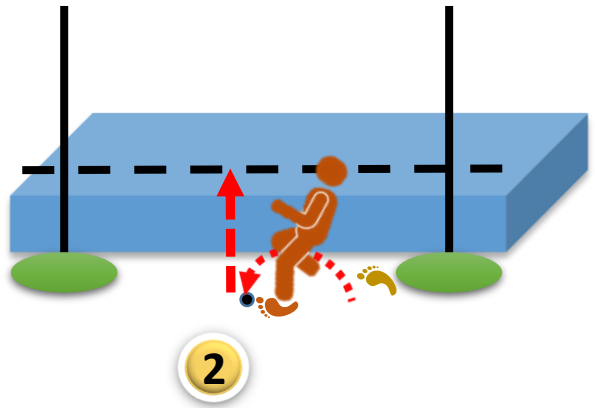
CERCHIAMO DI CAPIRE COME SI EFFETTUA QUESTO TIPO DI SALTO

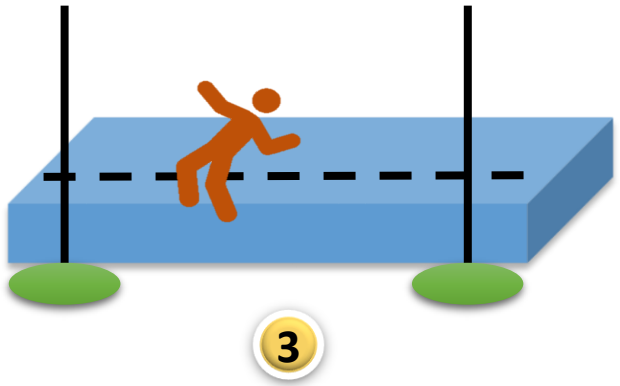
Quante e quali sono le fasi del salto in alto Fosbury?

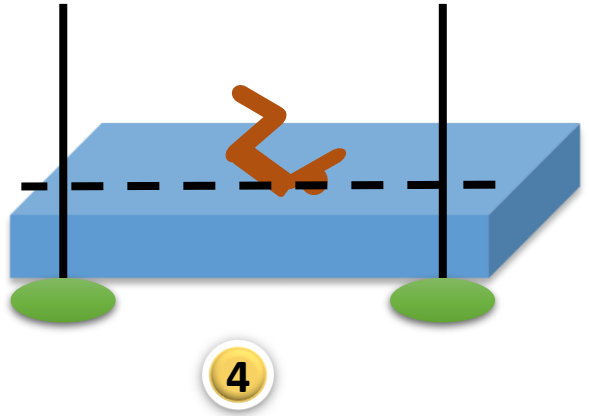
Le fasi sono essenzialmente 4:

1. **Rincorsa**
2. **Stacco**
3. **fase di volo**
4. **atterraggio**



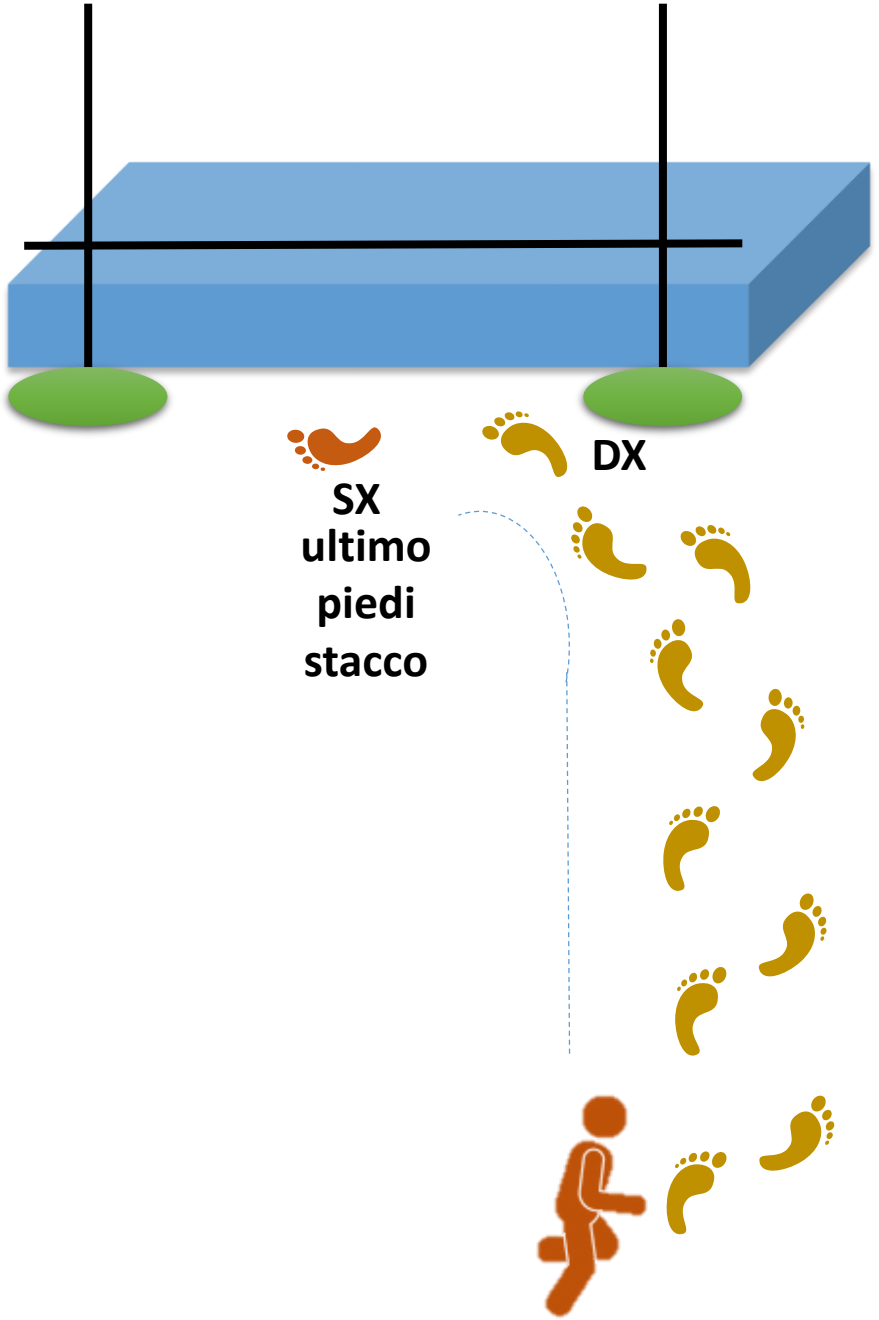






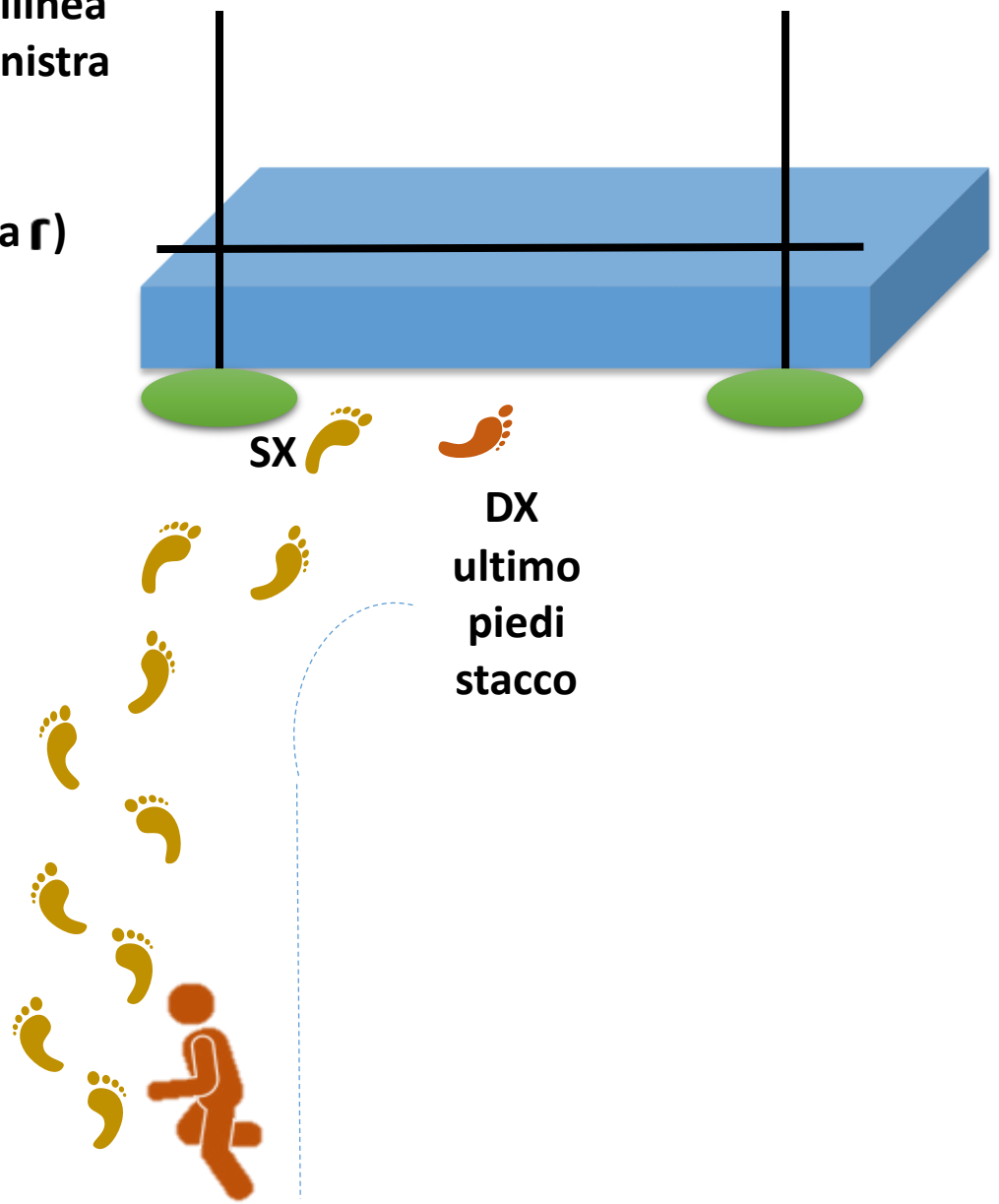
Per i destri:

Rincorsa inizialmente rettilinea e poi semicircolare verso destra rispetto all'asticella (la traiettoria della rincorsa riproduce una J rovesciata ʃ)



Per i mancini:

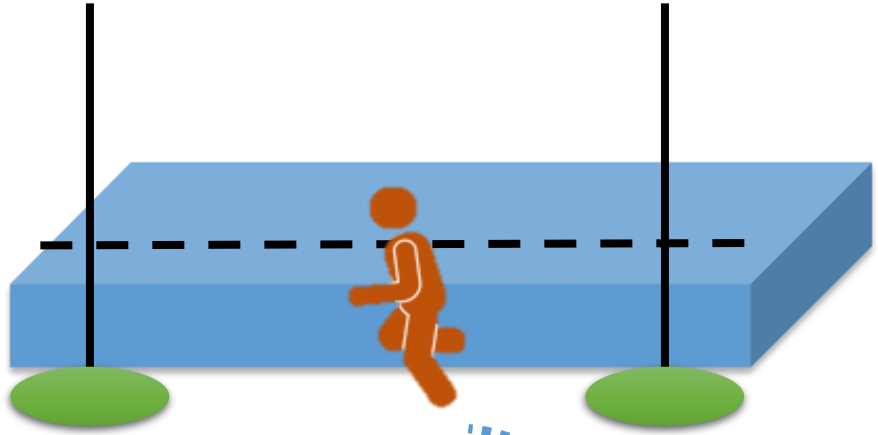
rincorsa inizialmente rettilinea poi semicircolare verso sinistra rispetto all'asticella, (la traiettoria della rincorsa riproduce una J rovesciata ɾ)



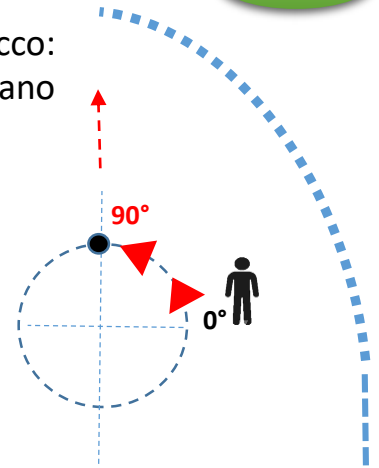
Perché nel salto Fosbury Flop la rincorsa è semicircolare, dopo una prima fase rettiliana?

1

- Essendo il salto dorsale, la rincorsa semicircolare, dopo il rettilineo, permette di trovarsi al momento dello stacco ruotati di 45° rispetto all'asticella da superare.
Infatti, nell'esempio grafico, l'atleta, al momento dello stacco, si trova col fianco destro rivolto all'asticella, alla partenza della rincorsa si trovava posto frontalmente rispetto al piano dell'asticella.



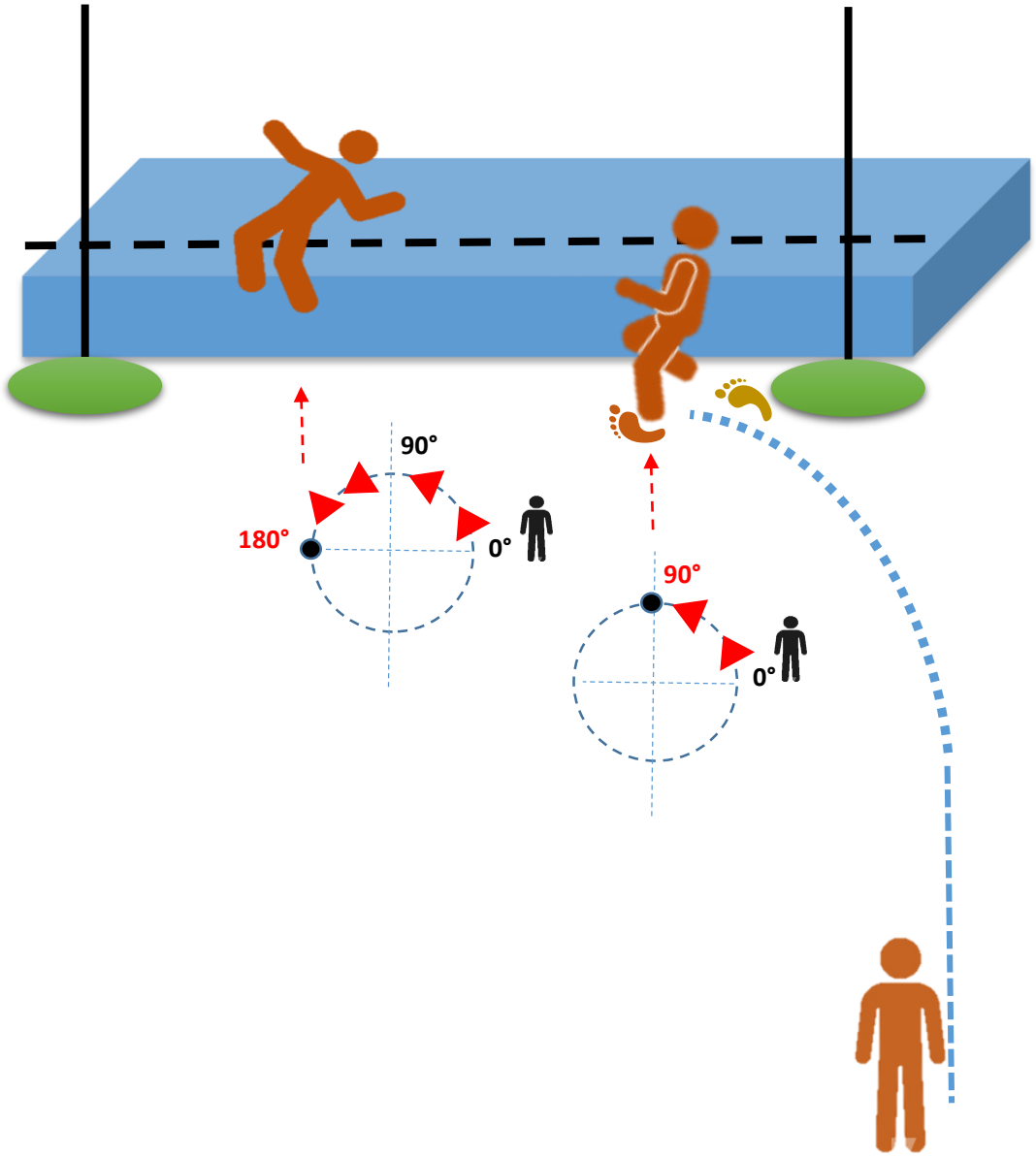
Al momento dello stacco: fianco destro rivolto al piano dell'asticella



Ad inizio rincorsa: fianco sinistro rivolto al piano dell'asticella

Dopo la rincorsa l'atleta si trova col fianco rivolto all'asticella, quali azioni dovrà compiere per superarla col dorso ?

2 Il passo precedente allo stacco è più ampio degli altri, l'innalzamento del ginocchio della gamba destra flessa, con la sua rotazione verso sinistra, determina la rotazione del bacino verso sinistra (l'interno della curva), in questo modo l'asticella verrà superata col dorso.

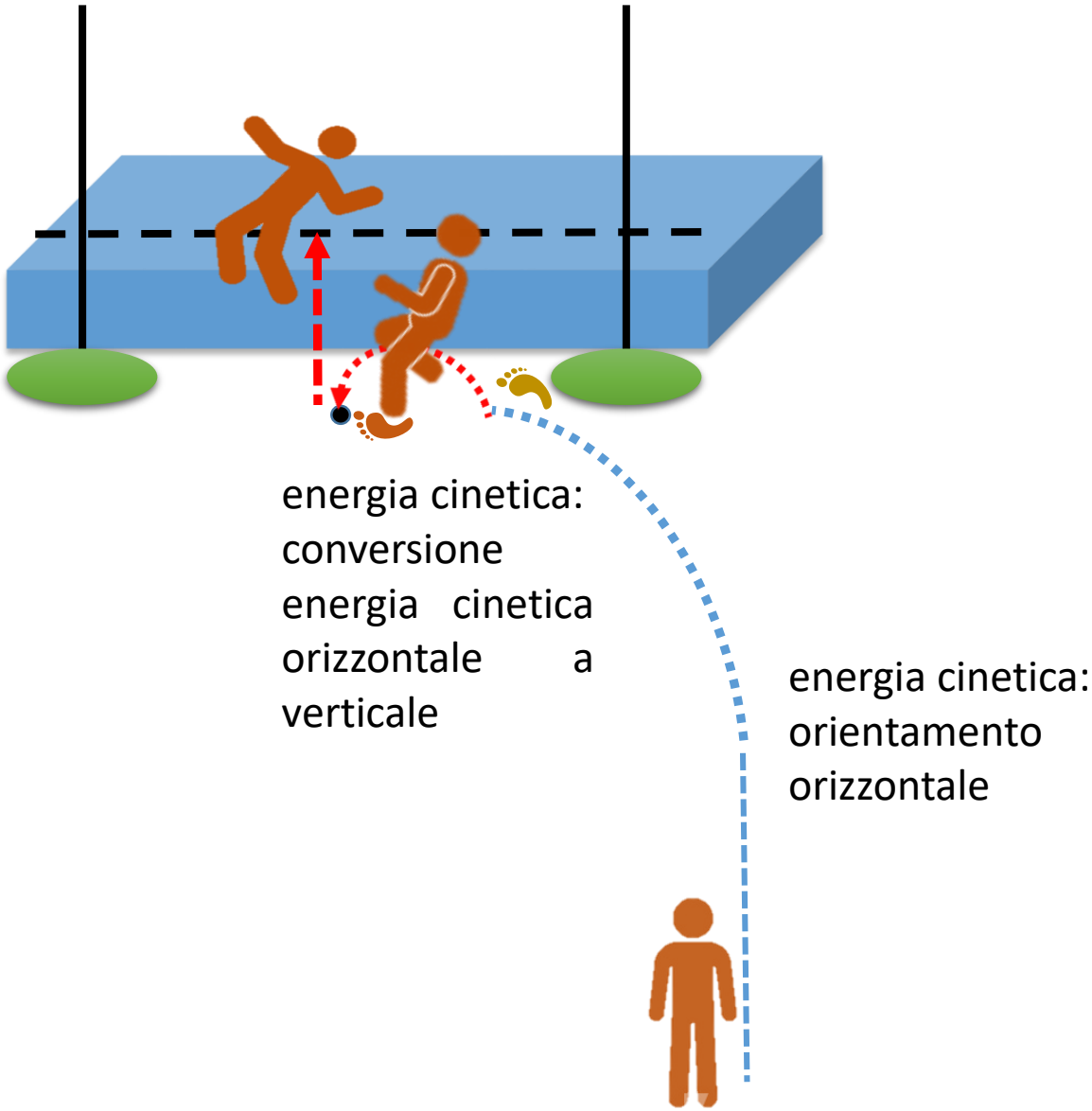


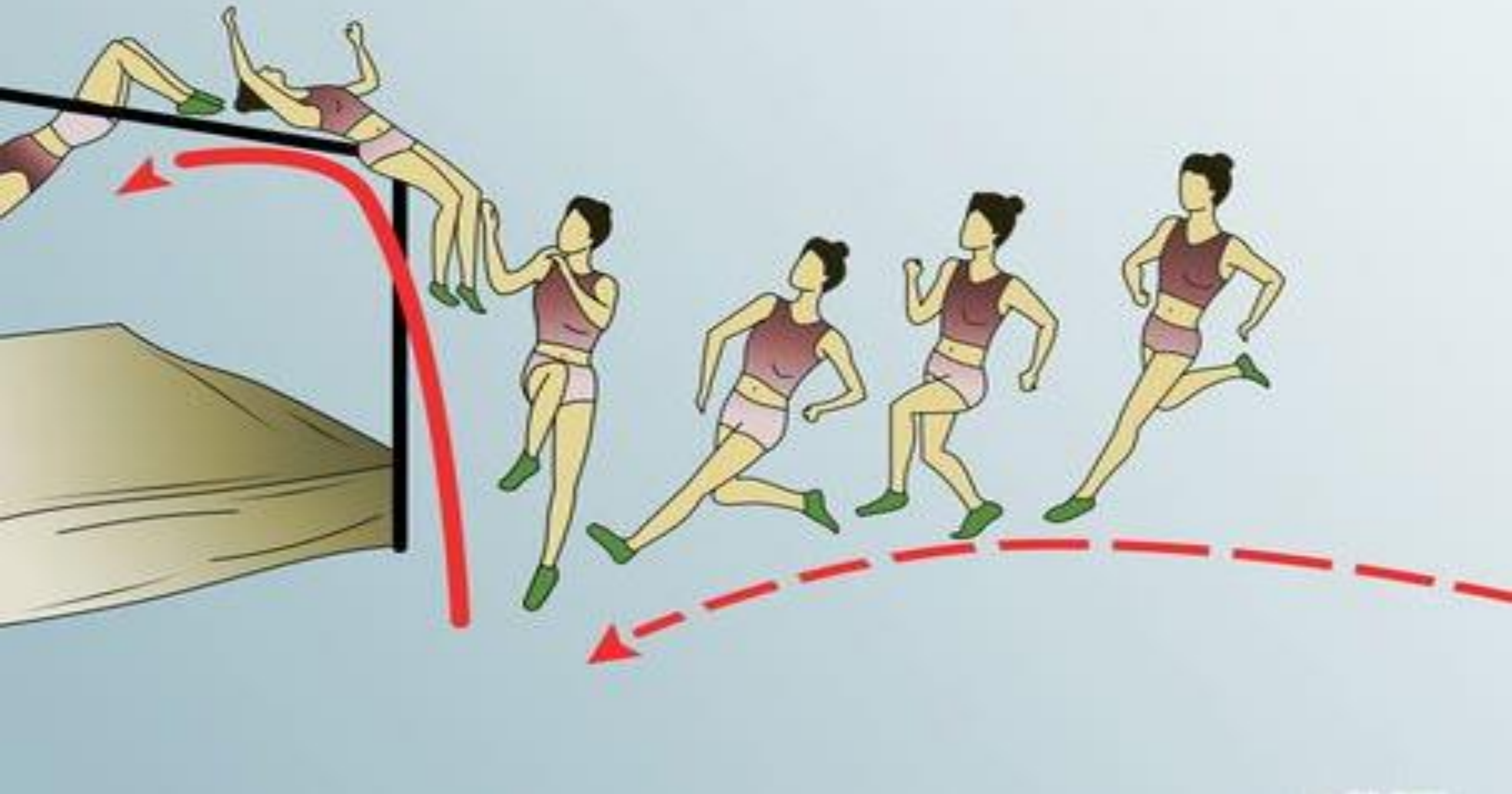
Quali sono le forze che permettono di eseguire il salto dorsale?

1. accumulo di energia cinetica (energia di movimento) con orientamento orizzontale, per mezzo di una rincorsa controllata, prima rettilinea per aumentare la velocità, poi semi circolare,

2. orientamento dell'energia cinetica da orizzontale a verticale, per mezzo del passo precedente allo stacco più ampio degli altri, l'innalzamento del ginocchio della gamba destro flessa, con la sua rotazione verso sinistra, (interno della traiettoria della rincorsa), slancio delle braccia verso l'alto,

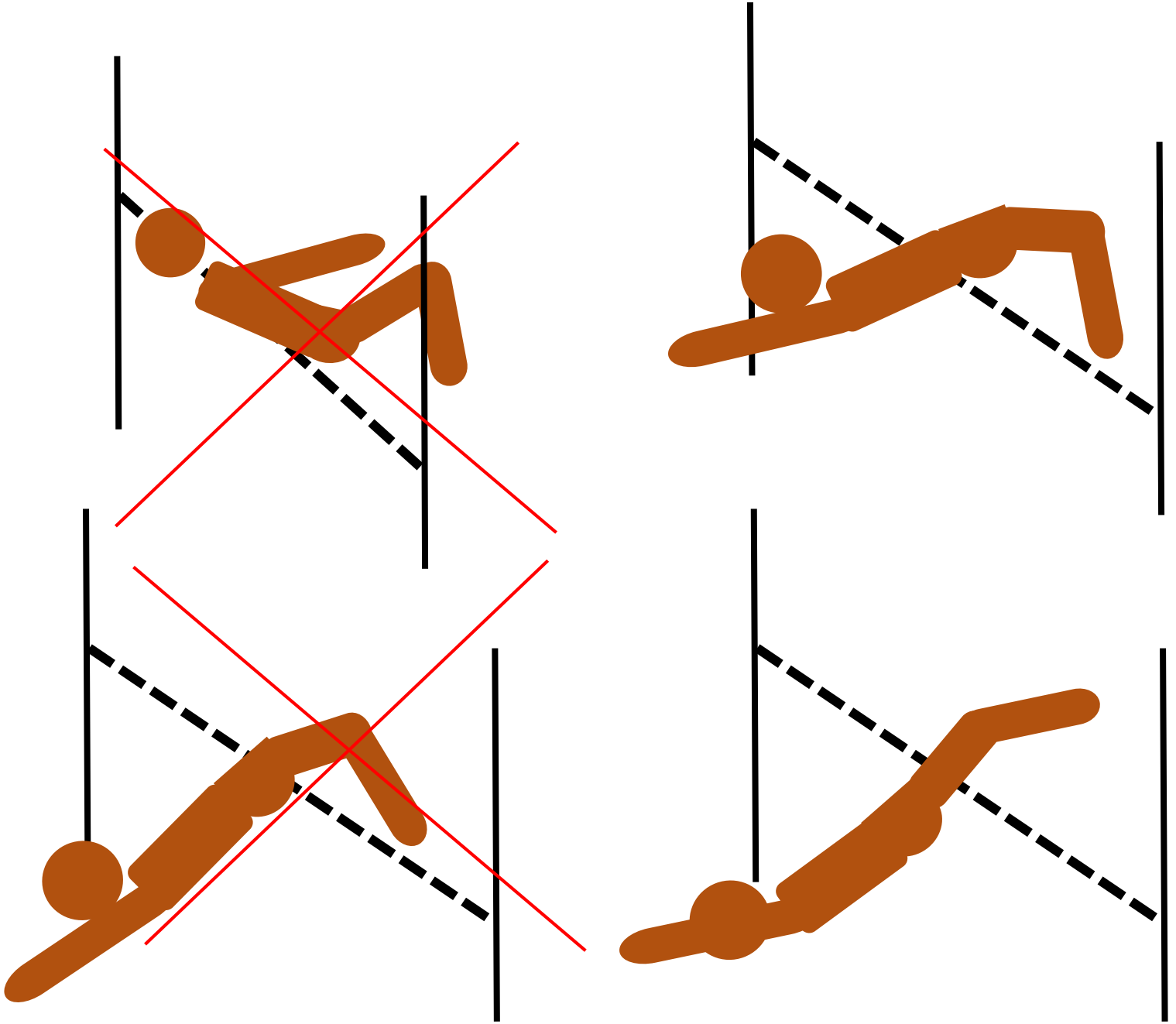
3. caricamento e stacco della gamba sinistra (quella più distante rispetto all'asticella).





Gli esempi precedenti si riferiscono ad un atleta con arto inferiore predominante destro, che inizia la sua rincorsa dirigendosi verso destra rispetto all'asticella.
Nel caso in cui l'atleta fosse mancino lo stesso discorso deve essere considerato all'opposto, ovvero rincorsa a sinistra rispetto all'asticella.

Quali sono gli errori più frequenti nella fase di superamento dell'asticella?

1. Oltrepassare l'asticella nella posizione seduta, non portando in alto il bacino, ovvero non inarcarsi

2. Non estendere le gambe nel momento precedente l'atterraggio