



VICENZA - CORSO ALLENATORI DI 1° LIVELLO DI ATLETICA LEGGERA 2018/19

IL SALTO IN LUNGO

Relatore Prof. Lorenzo Zoccante

L'EVOLUZIONE DEI RECORD

- **Peter O'Connor**, Irlanda, 1901 m. 7,61. Prima omologazione.
- **Jesse Owens** nel 1935 m. 8,13. Ricordiamo i 4 ori a Berlino nel '36
- **Ralph Boston** dal 1960 al 1965 ha migliorato per 5 volte il record portandolo a m. 8,34.
- **Bob Beamon** nel 1968 a Città del Messico m. 8,90. (... più 56 cm da Boston)
(In Italia Giovanni Evangelisti nel 1987 m. 8,43)
- **Mike Powell** nel 1991 a Tokio m. 8,95.
- **Karl Lewis** nel 1991 a Tokio m. 8,87.(mai stato record del mondo, ma che tecnica!)
(In Italia attualmente Andrew Howe 2007 m. 8,47)

- **Marie Mejzlikova**, Cecoslovacchia, m. 5,16 nel 1922. E' il primo record ufficiale
- **Christel Schultz**, Germania, m. 6,12 nel 1939. Prima donna a superare i 6 m.
(In Italia Maria Vittoria Trio realizza 6,52 nel 1967)
- **Vilma Bardauskienė**, URSS, nel 1978 m. 7,07. Prima donna a superare i 7 m.
- **Heike Drechsler**, DDR, nel 1986 m. 7,45
- **Jackie Joyner Kersee**, USA, nel 1987 m. 7,45
- **Galina Cistjakova**, URSS, record attuale con m. 7,52
(In Italia attualmente Fiona May nel 1998 con m. 7,11)

SALTO IN LUNGO: PRESUPPOSTI

Nel salto in lungo, i presupposti fondamentali a cui bisogna fare riferimento sono:

1) La ricerca di un' ottimale velocità di uscita del centro di gravità nella fase di stacco.

2) Una corretta esecuzione del gesto tecnico.

Potrebbe sembrare riduttivo evidenziare solo questi due aspetti, ma nella realtà pratica, tutti i mezzi di lavoro da proporre ai saltatori devono mirare all'ottimizzazione di questi due parametri, tenendo in debita considerazione le caratteristiche fisiologiche e morfologiche degli atleti.

Elementi del gesto atletico:

- **la rincorsa**
- **lo stacco**
- **la fase di volo**
- **la fase di atterraggio**

LA RINCORSA

La rincorsa deve portare l'atleta al raggiungimento della velocità "ottimale" necessaria ad eseguire una efficace fase di stacco.

L'obiettivo da raggiungere è che la velocità "ottimale" si avvicini il più possibile a quella "massima".

La lunghezza dipende dalle capacità di velocità dell'atleta e dall'età. Deve essere effettuata con tre fasi distinte:

- rapida accelerazione nella parte iniziale con ampiezza e frequenza del passo che crescono contemporaneamente
 - mantenimento della velocità nella parte centrale (stabilizzazione della frequenza e ampiezza del passo e ricerca dell'assetto tecnico del "saltatore" (differente dallo sprinter)
 - tratto lanciato, decontratto, con ulteriore incremento della velocità nella parte finale;
- le ampiezze vengono mantenute con progressivo aumento della frequenza.

In termini più concreti l'atleta deve correre per "**lanciare**" il proprio corpo più lontano possibile e non per saltare.

RINCORSA	ERRORI PIU' COMUNI	CORREZIONI
Partenza con preavvio	Imprecisione nel segno iniziale	Partenza da fermo con riferimento visibile
Lunghezza rincorsa	Errata concezione ritmica – rincorsa esageratamente lunga	Suddivisione rincorsa in tre fasi
Ritmica di corsa in due fasi	Mancato aumento di frequenza nel finale o addirittura calo	Corsa in frequenza – variazioni di ampiezze e di ritmo
Azione attiva dei piedi e ginocchia alte (cosce parallele al terreno)	Errata tecnica di corsa	Andature tecniche per “stimolare” la corsa a ginocchia alte e l’azione attiva dei piedi
Azione penetrante del bacino	Posizione troppo avanzata o arretrata del busto rispetto al bacino	Andature analitiche o tecniche di corsa (passo pelvico)

LO STACCO

E il momento di trasformazione della velocità orizzontale accumulata nella rincorsa anche in velocità verticale. Questo per proiettare l’atleta nella traiettoria più redditizia ai fini della prestazione. Uno stacco efficace è frutto di un’elevata espressione di forza in tempi brevi (potenza) per ridurre al minimo la perdita di velocità nel momento che il piede si stacca dal suolo senza trascurare il completamento delle spinte.

STACCO	ERRORI PIU' COMUNI	CORREZIONI
Azione attiva dell’arto di stacco, favorevole allo stacco stesso	Azione “puntata” allo stacco	Stacchi con tavoletta. Esercitazioni di passo - stacco
Impostazione dell’arto di stacco in estensione	Eccessiva o ridotta tensione dell’arto di stacco	Esercizi a “catena tesa” per migliorare la “stiffness” allo stacco
Appoggio con tutta la superficie del piede	Stacco con l’avampiede	Esercitazioni che abitano il contatto del piede a “barchetta”
Slancio energico dell’arto libero con ampio movimento articolare	Perdita di velocità nell’ultimo passo (troppo lungo)	Volontario accorciamento dell’ultimo passo della rincorsa
Estensione completa del corpo, allineamento	Atteggiamento spezzato busto-arto inf. al momento dello stacco	Esercizi analitici e tecnici di allineamento del corpo

LA FASE DI VOLO E DI ATTERRAGGIO

Nella fase di volo le diverse tecniche utilizzate possono variare in base all'evoluzione ed alle caratteristiche muscolari dell'atleta, ma non possono determinare il risultato prestativo. Questo perché al termine dello stacco (cioè quando il piede di spinta si stacca dal suolo) la traiettoria del baricentro non potrà più essere modificata. I movimenti segmentari del corpo avranno solo lo scopo di mantenere un buon equilibrio chedeve permettere di eseguire un atterraggio il più favorevole possibile alla prestazione.

FASE DI VOLO E ATERRAGGIO	ERRORI PIU' COMUNI	CORREZIONI
Scelta appropriata della tecnica di volo	Tecniche di volo non adatte alle caratteristiche dell’atleta	Partire dal semplice salto a “raccolta” per poi eventualmente passare alle altre tecniche
Corretto uso degli arti superiori in sincronia con quelli inferiori	Scarsa destrezza nell’uso degli arti superiori	Esercizi di coord. dinamica tra arti superiori e inferiori
Allineamento efficace degli arti inferiori e superiori in fase di avvicinamento all’atterraggio	Non allineamento degli arti in fase di avvicinamento all’atterraggio.	Esercitazioni coordinative e condizionali per il corretto allineamento
Contatto con la sabbia con tenuta degli arti inferiori in completa estensione	Contatto con la sabbia ad arti flessi e non allineati	Esercitazioni analitiche e di sensibilizzazione del gesto
Ammortizzazione con le ginocchia e scivolamento del bacino oltre l'impronta dei piedi	Mancata ammortizzazione con contatto del bacino prima dell'impronta dei piedi	

COME AVVICINARSI AL SALTO IN LUNGO

Dall'individuazione dell'arto più potente a semplici tecniche di salto in lungo

Attrezzi: elastico e saccone

Rincorsa con salto frontale e superamento di elastici paralleli a distanze progressivamente crescenti:

- individuazione dell'arto più potente
- postura corretta del busto e degli arti

La distanza crescente e l'aumento progressivo dell'altezza degli elastici portano a :

- migliorare la capacità di stacco e di elevazione
- prolungare la fase di volo

Esercizi combinati elastico-saccone

- Rincorsa, stacco e arrivo in piedi sul saccone (anche sacconi sovrapposti)
- Come il precedente con arrivo seduto sul saccone

Come trovare la rincorsa:

- le esercitazioni si fanno con stacco libero
- difficoltà ad essere regolari nelle rincorse (si parte da fermi e con il piede di stacco davanti perchè ?)
- le rincorse brevi (2-4-6-8 passi di rincorsa)
- lunghezza della rincorsa (10-12 -14....passi > lunghezza minima che...mi consente di arrivare alla velocità massima: perchè?...Per i ragazzi tanti passi quanti gli anni)
- ritmica, ampiezza passi, velocità rincorsa > velocità entrata > trasformazione
- modalità di misurazione della rincorsa
- difficoltà di gestione delle rincorse in gara (tempi tra salto e salto)

Cosa verificare allo stacco:

- le esercitazioni si fanno con stacco libero (e non....)
- appoggio dei piedi nella fase finale della rincorsa
- posizione dell'atleta rispetto all'asse corretto
- il baricentro
- velocità di entrata
- spinta sul penultimo appoggio dell'arto libero e sua oscillazione-entrata
- posizione piede - arto di stacco - busto e azione attiva del piede
- azione delle braccia
- tenuta dello stacco
- velocità di uscita
- salti facilitati con pedane

Cosa verificare nella fase di volo:

- fase di tenuta dopo lo stacco
- entrata arto libero e avanzamento del bacino
- inarcamento dorsale
- fase di tenuta
- uso delle braccia

Cosa verificare nella fase di atterraggio:

- fase di tenuta
- avanzamento arti inferiori con raccolta ed estensione in avanti
- contatto con la sabbia e tenuta degli arti in completa estensione
- ammortizzazione con le ginocchia e scivolamento del bacino oltre l'impronta dei piedi

Esercitazioni per la rincorsa (vedi andature e multibalzi)

Esercitazioni per lo stacco (vedi andature e multibalzi)