

## Saltare lontano con buona tecnica

Roland Fleischmann

*Si può imparare a saltare veramente lontano? Questo contributo illustra come sia possibile apprendere la rincorsa e la fase di volo del salto in lungo.*

*Passaggio dall'atletica dei bambini all'allenamento di base*

### Il problema della carenza di movimento

I dati relativi alle competizioni scolastiche e societarie negli ultimi anni mostrano una riduzione notevole nel numero dei partecipanti ai campionati distrettuali, locali e regionali nella disciplina del salto in lungo, nonostante i minimi di partecipazione siano stati abbassati.

Il livello prestativo medio è calato e le capacità tecniche sembrano essere scese ad un livello che deve far riflettere. Discutendo di questo fenomeno con bambini ed istruttori, nonché con allenatori ed insegnanti di educazione fisica, si perviene a luoghi comuni e ad affermazioni ormai note:

- deficit motori causati da scarse e ridotte offerte per lo sport nel tempo libero;
- carenze dello sport a scuola;
- scarsa disponibilità ad allenarsi;
- carenza di istruttori capaci;
- gruppi di allenamento troppo numerosi nelle classi scolastiche, con ambizioni diverse ed evidenti divari prestativi ecc..

In risposta al problema dell'organizzazione dell'allenamento per il salto in lungo, si afferma inoltre che l'esercizio debba essere limitato quasi esclusivamente a contenuti prossimi a quelli di gara ed allo sviluppo di una tecnica mirata.

Non si considera, invece, la necessità di una revisione metodologica dell'approccio al salto in

lungo nelle tappe dell'allenamento successive all'età prescolare (sino a circa 11 anni). Probabilmente, la tecnica del salto in lungo viene ancora concepita come una tecnica semplice che i bambini possono affrontare molto presto nello sport scolastico e nelle varie società, e che ciò sia sufficiente per consentire uno sviluppo positivo della qualità del movimento, appoggiandosi a quanto scritto nel piano di allenamento-quadro della Federazione tedesca di atletica leggera, in cui si afferma che "Il salto in lungo è una delle forme-basi del movimento umano". Tuttavia, la realtà attuale ci dimostra che tale formulazione non è più adeguata ai nostri tempi, e che quindi non può più essere considerata valida.

La tecnica del salto in lungo è complessa ed è accompagnata da rilevanti richieste coordinative e condizionali, che comportano un'applicazione sistematica e metodica nella tappa dell'allenamento di base (sino a circa 14 anni).

Le argomentazioni proposte di seguito offrono spunti di riflessione ed indicazioni pratiche rivolte ad istruttori ed insegnanti di educazione fisica.

### A cosa deve preparare l'atletica dei bambini?

Nel suo libro "Kinderleichtathletik" (*L'atletica leggera per i bambini*), Hans Katzenbogner descrive compiti ed obiettivi di questa tappa formativa: "Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali su base multilaterale, e quindi raggiungimento di competenze tecniche individuali nella corsa, nel salto e nel lancio, oltre che elementi complementari quali gioco, ginnastica ed abilità ritmiche".

In relazione al livello tecnico raggiungibile in questa fascia d'età, Katzenbogner si dichiara contrario al concetto di "forma approssimativa", tipico degli esercizi tecnici proposti nella tappa dell'allenamento di base. Un approccio di questo tipo si oppone pertanto a rigide schematizzazioni. È necessario tendere allo sviluppo di abilità tecniche adeguate a questa fascia d'età, che si possano adattare alla qualità dell'allenamento ed al talento dei bambini, mirando alla realizzazione ideale. Per mezzo di esperienze motorie varie (si veda a questo proposito anche il contributo di Karin Martin a pag. 50, *Leichtathletiktraining 1-2*

gen/feb 2004) le abilità tecniche devono nascere, consolidarsi ed essere testate in competizioni adeguate all'età.

Per il salto in lungo sono richieste competenze, sia per quanto riguarda la corsa veloce, sia per il salto. A proposito della corsa veloce, l'addestramento di base deve comprendere i seguenti gruppi di esercitazioni:

- accumulo di esperienze motorie legate alla corsa;
- acquisizione di una buona coordinazione nella corsa;
- sviluppo della capacità di reazione, di partenza, di accelerazione;
- corsa alla massima velocità;
- corsa veloce passando gli ostacoli;
- corsa a staffetta.

Gli esercizi dell'ABC della corsa devono essere utilizzati, in modo ben dosato, solo al termine di questa fase, per permettere agli allievi di cominciare a familiarizzare con essi. Quindi non bisogna proporre un allenamento intenso!

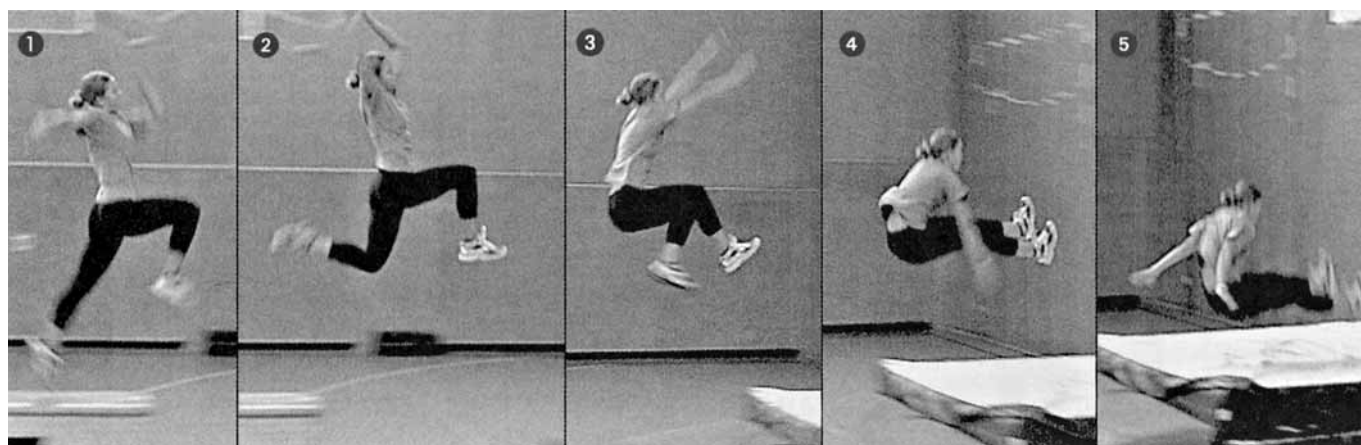
Per il salto in lungo, oltre a trovare la lunghezza ottimale della rincorsa, è importante l'apprendimento ritmico della stessa, con l'aumento progressivo della frequenza. Utilizzando dei segnalatori (ad esempio coni o birilli, lastre di materiale espanso [si veda a tal proposito anche il contributo di Uli Knapp a pag. 4, *Leichtathletiktraining 1-2 gen/feb 2004*] o altri attrezzi posti a distanze uguali e progressivamente crescenti) tale richiesta può essere elaborata in relazione all'età. Le indicazioni utili al raggiungimento degli obiettivi tecnici per il salto in lungo sono:

- saltare ostacoli di diversa altezza e lunghezza;
- saltare dentro a spazi segnalati;
- saltare da rialzi;
- saltare verso l'alto e verso il lungo;
- apprendere forme diversificate di salto (corsa saltellata, salti verticali, salti con giro ecc.);
- saltare ed atterrare con rincorse di diversa lunghezza.

Sebbene un'elevata velocità della rincorsa sia la caratteristica principale che determina il raggiungimento della massima velocità in fase di volo, in questa fascia d'età ai bambini è consentito di trovare la situazione di salto a loro più congeniale e sostenibile, eventualmente anche a velocità ridotta e con una rincorsa di lunghezza limitata.

Un obiettivo tecnico da raggiungere in vista delle competizioni è l'apprendimento della rincorsa, che si può facilmente imparare grazie ad una progressione metodologica adeguata all'età. In tal caso è possibile utilizzare dei segnalatori, mentre i rialzi per lo stacco non sono necessari.

Riassumendo, è possibile affermare che le esercitazioni da proporre per il salto in lungo sino all'undicesimo anno di età sono un insieme ampio, vario e motivante per istruttori ed insegnanti di educazione fisica. Inserendo tali attività nell'allenamento, si lavora agli obiettivi che saranno poi sviluppati ulteriormente nella tappa dell'allenamento di base. Non ci sono più ostacoli all'inizio dell'allenamento mirato.



Sequenza di immagini: salto in lungo con atterraggio su materassino

## *Il salto nella tappa dell'allenamento di base*

Ai fini dell'organizzazione dell'allenamento per i salti, il fattore limitante riguardo alla sostenibilità del carico è, secondo Weineck, l'apparato locomotore passivo, ossia ossa, cartilagini, tendini e legamenti. Le strutture di un organismo in fase di crescita non presentano ancora la resistenza di quelle adulte, ed inoltre il processo di adattamento dell'apparato locomotore passivo è molto più lento rispetto a quello della parte attiva (ossia i muscoli). Questa lentezza nell'adattamento impone aumenti graduali del carico nella tappa dell'allenamento di base, sia per quanto riguarda l'intensità dei carichi di salto, sia per quanto riguarda le richieste coordinative. In particolare, le esercitazioni per il salto ad intensità sub-massimale con varie modalità esecutive sono da considerarsi un carico adeguato, sia per l'accrescimento che per il miglioramento della capacità di sostenere pressioni e forze di taglio crescenti nell'esecuzione dei salti.

A causa delle caratteristiche fisiche, è molto importante saltare con una corretta tecnica esecutiva. Pertanto, è richiesto all'istruttore di correggere l'esecuzione ove necessario, in base alla sua capacità di osservazione del movimento ed alle necessità specifiche. In età evolutiva, l'atleta dovrà prendere coscienza del proprio movimento, nonché mantenere la concentrazione a livelli più elevati. Gradualmente, si dovrà passare da una strategia di allenamento caratterizzata dal metodo della libera esplorazione a situazioni d'esercizio proposte dettagliatamente, con la richiesta di feedback all'atleta, il quale deve sperimentare se stesso in modo consapevole. Esercitazioni multilaterali, ludiche e gioiose si trasformano progressivamente in richieste ben definite, misurabili, a carattere coordinativo e anche condizionale, seppur presentate in combinazioni variabili e sempre più motivanti.

Le tecniche di salto sulle quali si è lavorato individualmente nel corso dell'allenamento in età evolutiva, saranno perfezionate e rese stabili con l'inserimento di ulteriori fasi metodologiche. Il repertorio metodologico deve poggiare su un ampio fondamento. Non bisogna cadere nell'errore più comune, già citato in precedenza, che consiste nell'utilizzare una sola metodologia di apprendimento e nel dare importanza ai concetti di

“successo” e di “prestazione” nelle gare e nelle esercitazioni di controllo.

## *Il miglioramento della rincorsa*

### *Rapporto con la velocità*

Nel passaggio tra la categoria “studenti/esse B” e la categoria “studenti/esse A” (ossia nel passaggio tra la fascia d'età tra 12 e 13 anni e la fascia d'età tra i 14 e i 15 anni) deve essere migliorato il collegamento tra rincorsa e stacco, a velocità sempre più elevate. Le esercitazioni tecniche della corsa e del salto devono essere affrontate dapprima in maniera analitica, e successivamente unite tra loro. Gli esercizi dell'ABC della corsa proposti di seguito, già in parte affrontati nell'atletica giovanile, vengono arricchiti da indicazioni ben precise, perfezionati e stabilizzati in un'esecuzione corretta.

Dopo aver effettuato gli esercizi dell'ABC della corsa, la seduta si conclude con rincorse progressive e sprint sub-massimali e massimali. Come sprint per sviluppare la velocità possono essere eseguiti crescenti controlli della rincorsa per il salto in lungo. In tal caso la rincorsa viene misurata ed effettuata in corsia, con un accenno di stacco al termine di essa. In questo modo si allenano non solo accelerazione e velocità, ma si impara anche a padroneggiare con maggior sicurezza la rincorsa. La funzione principale degli esercizi dell'ABC della corsa e del salto è l'apprendimento ed il controllo della cosiddetta corsa saltellata, così come viene chiamata in questa fase di formazione. Nella mia esperienza pluriennale con atleti di alto livello nella tappa dell'allenamento di base e in quella dell'allenamento di formazione, ho imparato che solo una minima parte di essi è in grado di soddisfare tale richiesta in questa fascia d'età. Nell'esercizio 2 di seguito proposto, è descritta in primo luogo la corretta esecuzione della corsa saltellata e, successivamente, sono consigliate alcune strategie metodologiche per migliorarne la realizzazione.

L'esecuzione corretta della corsa saltellata è la base per incidere sul successivo sviluppo della tecnica del salto in lungo!

### **1. Esercizi dell'ABC della corsa**

#### Richieste

- a. Salti “solo piede” su entrambe le gambe, richiamando la punta del piede nella fase di volo.

- b. Andatura con rimbalzo attivo del piede.
- c. Salti “solo piede” alternati, con richiamo delle punte dei piedi.
- d. Dribbling.
- e. Andatura con elevazione accentuata del ginocchio.
- f. Corsa con elevazione accentuata del ginocchio.
- g. Cammino sui talloni.
- h. Corsa a ginocchia alte, passando attrezzi di ausilio per l'orientamento (ad esempio coni).
- i. Corsa saltellata e sue varianti (tutte le richieste vanno proposte con variazioni di frequenza, come corse incrementali, e anche con diverse posizioni delle braccia, ad esempio in alto, laterali, in avanti, sui fianchi ecc.).

#### Suggerimento

- Una buona tecnica di corsa è da considerare un presupposto per una rincorsa corretta!

## **2. Corsa saltellata**

### *Descrizione del movimento*

Al termine della fase di volo la coscia dell'arto di slancio è mantenuta saldamente in posizione orizzontale ed il braccio opposto è portato avanti in un'azione alternata (immagine 1). L'atterraggio avviene in maniera attiva sull'avampiede, con l'arto quasi completamente disteso ed il tronco ben allineato (immagine 2).

L'obiettivo è quello di creare una connessione rapida tra questa posizione e la successiva fase di stacco, senza piegare le ginocchia e senza

perdite di equilibrio. In questo momento, l'arto di stacco va a cercare il terreno con il baricentro nella posizione più alta possibile e con l'asse corporeo ben allineato (immagine 3).

L'azione del piede avviene con la punta rialzata rispetto alla pianta e con l'estensione dell'articolazione del ginocchio e dell'anca (immagine 4), mentre l'altro arto è liberato e pronto a diventare di nuovo l'arto di stacco (azione di taglio). In seguito ad un lieve piegamento del ginocchio causato dall'elevata pressione (immagine 5, sviluppo di forza cedevole), ha luogo l'attività principale dell'estensione dell'arto, connessa alla rapida oscillazione della coscia dell'arto controlaterale (fino ad una posizione orizzontale), con movimento alternato delle braccia. Nel minor tempo possibile, l'arto in appoggio viene esteso (immagine 6). Al termine del salto, l'arto di stacco ed il braccio opposto sono contemporaneamente bloccati e rimangono in tale posizione fino a poco prima del salto successivo.

### *Suggerimenti*

Se sussistono gravi carenze nell'esecuzione di questo esercizio di base, è necessario affrontare in maniera analitica le singole fasi per garantirne l'apprendimento futuro:

- andatura saltellata, con passaggi rallentati;
- andamento fluido dei salti, elaborazione del ritmo esecutivo della corsa saltellata;
- addestramento agli elementi parziali del movimento: richiamo della punta dei piedi, movimento del braccio opposto e dell'arto di stacco e di slancio;
- corsa saltellata passando ostacoli distesi;
- aumento delle distanze tra un ostacolo e l'altro, con incremento del numero di ostacoli;



- distanze progressivamente crescenti;
- corsa saltellata con braccia bloccate (lateralmente, in alto, davanti ecc.);
- saltelli incrementali (uno stacco su due deve essere accentuato in altezza o in ampiezza).

## Allenamento della fase di stacco

### Esercizi per l'apprendimento del salto incrementale

#### Osservazioni

La tecnica dello stacco appresa tramite la corsa saltellata deve essere affinata, nei salti incrementali, a velocità orizzontali sempre più elevate. Nelle esercitazioni analitiche proposte di seguito, quest'abilità viene sviluppata con una progressione dal facile al difficile.

#### Metodo generale

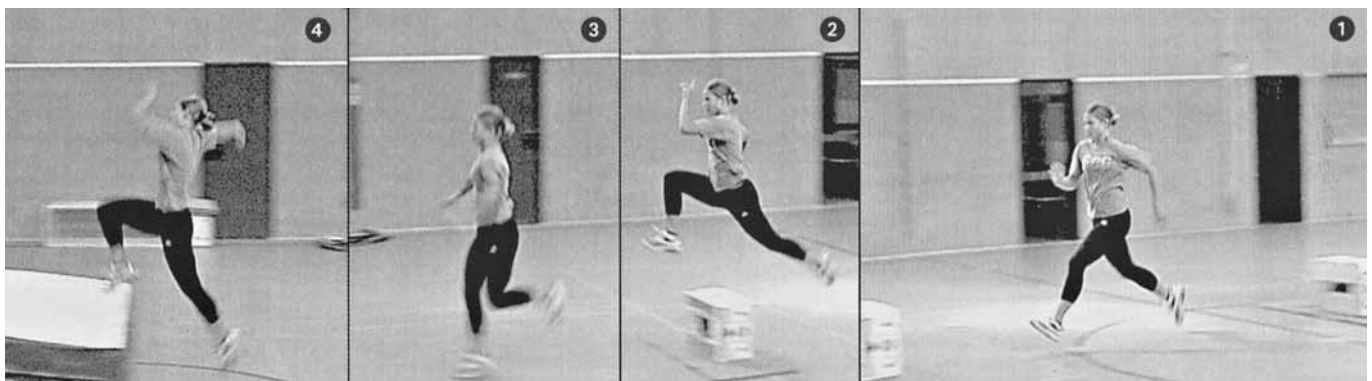
1. Salto incrementale mantenendo in volo una posizione in cui un ginocchio è portato in alto, ed il successivo atterraggio avviene sull'arto di stacco (posizione di stacco = posizione di atterraggio).
2. Salto incrementale da breve rincorsa (dai 3 ai 5 passi), con slancio del ginocchio verso l'alto ed atterraggio sia con l'arto di stacco che con quello di slancio.
3. Salto incrementale con rincorsa da 5 a 7 passi, verso una zona di atterraggio rialzata (materassone del salto in alto, plinti disposti per lungo fino ad un massimo di due o tre), avendo cura di portare il ginocchio verso l'alto ed atterrando con l'arto di stacco (si veda a tal proposito l'immagine di sinistra).

4. Salti incrementali successivi oltrepassando piccoli ostacoli (lastre di materiale espanso, coni, cartoni di banane ecc.) posti a distanze intermedie (dai 3 ai 4 metri) con il ritmo di un passo tra un ostacolo e l'altro (si veda la sequenza di immagini sotto presentata, immagine 1); non devono essere eseguiti più di 4 o 5 salti, ed è possibile concludere l'esercitazione con un salto su di un plinto disposto per lungo, oppure con la chiusura nella buca o in palestra su terreno morbido (si veda la sequenza, immagine 4).
5. Salti incrementali al ritmo di 3 passi (da 3 a 4, con distanza di ca. 6/7 metri), con chiusura come negli esercizi precedenti.
6. Salti incrementali al ritmo di 5 passi (3, con distanza di 10/11 metri) con chiusura come negli esercizi precedenti.
7. Salti incrementali a ritmo crescente: da 1 a 3 passi fino ad un ritmo di 5 passi, con chiusura come negli esercizi precedenti.
8. Corsa a ginocchia alte passando coni messi di traverso (ad una distanza di ca. 1,30 metri), con rincorsa breve o lunga (da 5 a 13 passi), atterrando nella buca del salto in lungo oppure, in palestra, su pavimentazione morbida (tecnica del salto in lungo).
9. Esercizio come il punto 8, ma senza l'utilizzo dei coni.

### Fase di volo e di atterraggio

#### Fase di volo

Obiettivo dell'insieme di azioni tecniche chiamate "fase di volo" è quello di stabilizzare la posizione del corpo e preparare in questo modo un



atterraggio che limiti le perdite di spazio. Già al termine della tappa dell'allenamento di base sono presenti contenuti tecnici orientati allo sviluppo della fase di volo, sebbene tecniche particolari come il veleggiato (hang) ed i passi in aria richiedano una maggiore durata della fase di volo per poter essere stabilizzate. Queste esercitazioni sono di difficile realizzazione per bambini in questa fascia di età, ma la tecnica del salto veleggiato e dei passi in aria deve essere già proposta in questa fase, con l'utilizzo di attrezzature di ausilio allo stacco. In tal modo si potranno accumulare esperienze di movimento che mostreranno in seguito la propria efficacia, nel processo di allenamento a lungo termine.

Tuttavia, nella fase dell'atletica dei bambini, il primo obiettivo metodologico da ricercare è l'automatizzazione del corretto movimento del salto in lungo. La progressione metodologica illustrata per il salto incrementale contiene già un aspetto parziale del salto in lungo, ossia l'impiego attivo della gamba di slancio e la sua conduzione in posizione orizzontale, oltre che il mantenimento di tale posizione. Quest'azione può essere insegnata con i salti incrementali e gli atterraggi in "posizione telemark" (simile a quella dei saltatori sugli sci, contemporanea sul piede dell'arto di slancio e sulla gamba dell'arto di stacco) nella buca del salto in lungo oppure su una pavimentazione morbida.

Dopo questo esercizio intermedio, è possibile affinare il salto in lungo in modo più intensivo, con atterraggio su entrambe le gambe e oltrepassando piccoli ostacoli (pedane, corde tese trasversalmente ecc.). Anche i salti in lungo da rialzi (ad esempio plinti a formare una scala) sono importanti per l'apprendimento del movimento, grazie alla loro capacità di far variare la fase di volo. È necessario però far notare che i rialzi falsificano l'azione di stacco e slancio vera e pro-

pria, e pertanto il loro utilizzo nell'insegnamento della tecnica di salto dovrebbe rimanere limitato nel tempo. Con l'avvicinamento alle competizioni questi esercizi sono assolutamente da evitare!

### *Fase di atterraggio*

È noto a tutti che nella fase di atterraggio si regalano sempre centimetri alla misura, se l'atterraggio stesso non è stato eseguito correttamente. Tuttavia, esercizi ad hoc per ottimizzare questa fase sono raramente inclusi nell'allenamento e le correzioni apportate alla tecnica specifica nell'intero processo di allenamento non sono sufficienti!

I presupposti che permettono all'atleta di portare avanti gli arti inferiori sono una muscolatura ben sviluppata degli arti inferiori ed una buona mobilità articolare.

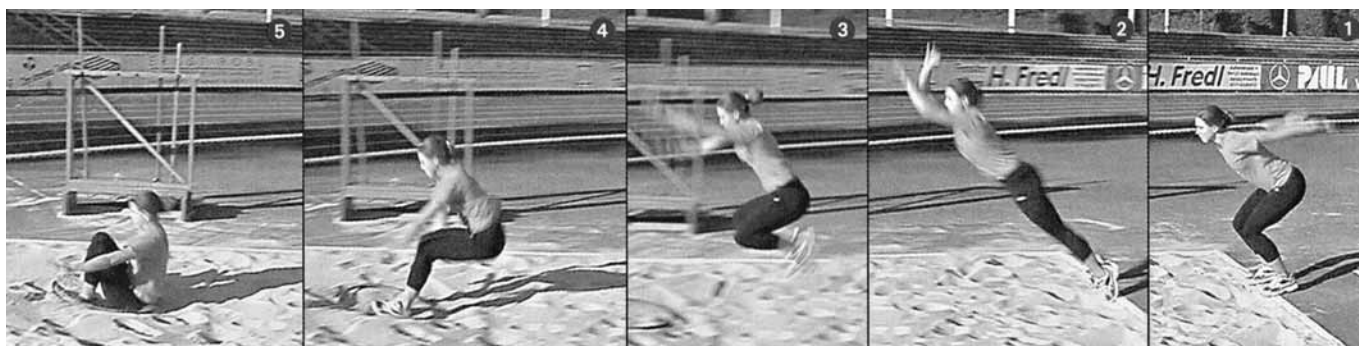
Gli esercizi di allungamento, di sospensione, di appoggio e di volo tra plinti, alla sbarra o agli anelli in posizione di atterraggio, contribuiscono al miglioramento della mobilità articolare e della forza di tenuta, e quindi del movimento specifico.

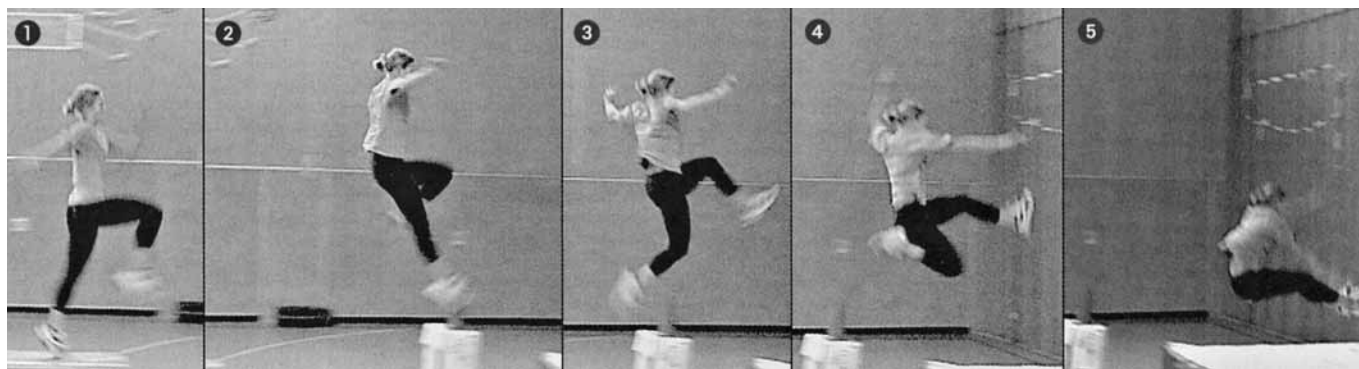
Nella fase di atterraggio del salto in lungo è richiesto un collegamento armonico da una posizione stabile con gli arti distesi avanti ad un immediato piegamento delle ginocchia al contatto con il terreno, al fine di spostare il sedere avanti in direzione dei piedi.

## **Esercizi per l'apprendimento della fase di atterraggio**

### **Apprendimento dell'atterraggio**

1. Salti su plinti con entrambe le gambe (da 3 a 4 plinti a seconda delle capacità dell'atleta), con atterraggio ammortizzante ed elastico su entrambe le gambe.





2. Salto in basso da plinti (da 3 a 5) con atterraggio elastico su entrambe le gambe e rapida riposta elastica dalla posizione di piegamento profondo.
3. Salto in lungo da posizione di piegamento con atterraggio elastico di nuovo in posizione di piegamento.
4. Salto in lungo da posizione di piegamento con atterraggio all'interno di copertoni: salto in lungo dentro a copertoni, atterrando anche con il sedere all'interno di essi (si veda la sequenza di immagini di cui sopra).
5. Come l'esercizio 2, ma mantenendo una posizione nella fase di volo e atterrando come normale.
4. Come l'esercizio 2 ma con passi in aria e atterraggio classico (si veda la sequenza di immagini in alto).
5. Esercizi complementari:
  - a. andatura e corsa con la gamba di slancio, facendo roteare le braccia;
  - b. movimenti imitativi dell'azione di corsa, in sospensione o in appoggio;
  - c. elementi di ginnastica con minitrampolino, ad esempio salti a raccolta disegnando cerchi concentrici con le braccia, movimenti di corsa, combinazioni di movimenti con arti inferiori e superiori.

### Atterraggio successivo a salto veleggiato e a salto con passi in volo

Nel caso in cui l'atleta abbia raggiunto una buona qualità della fase di atterraggio, si possono proporre esperienze con il salto veleggiato e con i passi in aria, per le quali inizialmente ci si dovrà avvalere di rialzi per lo stacco. Si consiglia la seguente progressione metodologica:

1. Abituare l'atleta al rialzo (ad esempio scale formate da plinti ecc.) ed alla zona di atterraggio (ad esempio la buca del salto in lungo) per mezzo di alcuni salti in lungo.
2. Tra il rialzo per lo stacco e la zona di atterraggio viene disposto un cono su uno o due cartoni di banane disposti uno dietro l'altro. Nella fase di volo, l'arto di slancio deve calciare indietro il cono con il piede, mentre l'arto di stacco deve essere portato avanti. L'atterraggio avviene in posizione telemark. In alternativa, per ottenere lo stesso risultato l'allenatore può reggere per traverso un'asta da ginnastica.

### Suggerimenti

La fase di atterraggio del salto in lungo è piuttosto problematica, se effettuata su pavimentazioni morbide (pericolo di distorsioni). Una velocità elevata può causare più facilmente infortuni. Saltate solo con rincorse limitate (da 5 a 7 passi!).

Abituare gambe e piedi alla condizione di salto bilaterale, e non appoggiare i tappetini alla parete (potrebbero scivolare via!)

Controllare, nel caso di atterraggi nella buca del salto in lungo, che la sabbia sia spianata e morbida!

*Da Leichtathletiktraining 1-2/2004 gen-feb  
Traduzione italiana a cura di Debora  
De Stefani e Luca Del Curto  
Titolo originale "Mit Methode weit Springen"*