

Perché il salto quadruplo nella categoria cadetti

Elio Locatelli

E. Locatelli

Programmatore Settore Salti FIDAL

Circa un anno fa (maggio 1981) venne presa in esame da parte della « programmazione » della FIDAL, su richiesta della Presidenza Federale, l'opportunità di modificare le categorie giovanili (cadetti 14-15 anni, allievi 16-17 anni). Si rendeva necessaria quindi una revisione, per la categoria cadetti, del programma tecnico di gare a cui i giovani avrebbero dovuto partecipare nella corrente stagione agonistica.

Per quanto riguarda il settore salti, l'esperienza effettuata nell'anno 1981 aveva evidenziato che il salto quintuplo alternato con partenza da fermo, non aveva risposto in maniera soddisfacente alle aspettative sia tecniche che organizzative.

Si è riscontrato che la maggior difficoltà tecnica per questi giovani atleti consiste nell'esecuzione del primo balzo. La manifestazione tensiva muscolare richiesta per l'esecuzione di un balzo con partenza da fermo a piedi pari è quella che viene definita « forza esplosiva ».

Nei giovani di questa età (14-15 anni) la « forza esplosiva » non presenta ancora uno sviluppo tale da consentire buone risposte (Asmussen 1962).

Di qui la necessità di scegliere un « salto multiplo » che potesse soddisfare sia le esigenze tecniche che quelle organizzative, tenendo conto dello sviluppo delle qualità fisiche dei giovani appartenenti a questa fascia di età. E'

stata recentemente dimostrata un'alta correlazione tra «l'elasticità muscolare», particolarmente spiccata nell'età in oggetto (Bosco-Komi 1980-1981), e la velocità (Bosco 1981).

In seguito a quanto sopra, si è ritenuto opportuno inserire una rincorsa a questo salto multiplo.

Abbiamo optato quindi per il « salto quadruplo alternato » e per una rincorsa di 10 mt.

Hanno condotto alla scelta della suddetta rincorsa esigenze organizzative (soprattutto a livello di pedane) e le esperienze effettuate in questi ultimi anni. Abbiamo constatato che nelle esercitazioni di multibalzi a livello giovanile, le rincorse troppo lunghe sono state spesso causa di traumi alle articolazioni degli arti inferiori ed al rachide, senza apportare miglioramenti significativi al risultato, rispetto a rincorse più contenute.

La scelta del salto quadruplo al posto del quintuplo, che è un salto più noto, data la sua maggiore applicazione nelle esercitazioni degli atleti più evoluti, è

stata quindi dettata da motivi ben precisi:

1) la necessità di utilizzare le tavolette di battuta regolamentari distanti 11 e 13 mt. dalla fossa di atterraggio; per cui si possono dividere i partecipanti in due gruppi: i meno evoluti staccheranno dagli 11 mt., gli altri dai 13 mt. (e le prime gare svolte ad inizio di stagione ci sono di conforto);

2) la necessità di favorire le capacità di salto di entrambi gli arti inferiori che effettuano un numero di balzi.

Come ultima annotazione posso aggiungere che, da una recente indagine svolta su un gruppo di giovani, appartenenti alla categoria cadetti, la velocità di entrata nel salto dopo 10 metri di rincorsa, è stata di oltre 7 mt/sec; velocità più che sufficiente per questo tipo di salto in questa fascia di età.

L'esperienza di questa stagione agonistica, su scala nazionale, saprà indicarci quali eventuali modifiche dovremo apportare in campo tecnico ed organizzativo.

Indirizzo dell'Autore:

Prof. Elio Locatelli

Via Capoluogo, 30

12040 S. Stefano Roero (CN)

BIBLIOGRAFIA

Asmussen E. Muscular Performance. In: Rodhal K., Horvath SM(eds) Muscle as a tissue Mc Graw-Hill, 1962. New York, pp. 161-175.

Bosco C., Komi P. Influence of aging on the mechanical behavior of leg extensor muscles. European journal applied physiology 45. 1980, pp. 209-219.

Bosco C. 1981. A new test to measure the muscular force of the legs extensors during vertical jump by adolescents. Volleyball - September 1981.

Bosco C., Komi P., Locatelli E. Physiologische Betrachtungen zum Tiefsprungtraining. Leistungssport, 9. Jahrgang n. 6/1979, seite 434-439.