

ECONOMIA DELLA PRESTAZIONE NEL SALTO TRIPLO

di Toni Nett

Vorrei fare alcune osservazioni sull'articolo Kreer « Il record mondiale di salto triplo nel futuro », apparso nel n. 19 del « Supplemento didattico ». Conosco personalmente il simpatico atleta sovietico specializzato nel salto triplo, e ho spesso riportato le sue interessanti esposizioni riguardanti la tecnica e l'allenamento per il salto triplo. Non vi è dubbio che egli sia un seguace della tecnica del « salto piano », per quanto — sotto l'influenza di Osolin e di Schterbakow — eseguisse in passato il salto alto, ovvero col primo salto troppo alto. Nel 1964 egli illustrava i suoi errori tecnici nel modo seguente:

« ... Durante i primi anni di allenamento ho commesso soprattutto l'errore di lasciarmi indurre a una traiettoria troppo alta nell'eseguire il salto, con una conseguente perdita di velocità orizzontale... Nel 1958-59 decisi di ingaggiare una lotta con me stesso e di ottenere una traiettoria più piana accelerando lo stacco e allungando i movimenti dello slancio. In questo modo ho finalmente ottenuto quello che volevo: i salti si trasformarono in una logica continuazione della corsa e venivano realizzati con una traiettoria piana ma ampia, permettendomi di mantenere più a lungo la velocità della rincorsa...

... Il secondo errore era collegato alla insufficiente valutazione della velocità di rincorsa. Mi era sembrato che bastasse eguagliare Silva (100 m = 11,00 sec.) e Schtscherbakow (100 m = 11,2 sec.) nella velocità della corsa e che dovessi dedicare maggiore attenzione all'azione di forza e al salto.

A questo punto però è comparso alla ribalta Oleg Fedossejew, che correva i 100 m in 10,6 sec., e che ha stabilito un record mondiale con 16,70 m. Dopo di lui il polacco Josef Schmidt ha portato la bandierina del record mondiale a 17,03 m, correndo i

100 m in 10,4 sec.! Qui non era più il caso di domandarsi se la velocità elevata fosse o non fosse necessaria: si trattava di riprendere il tempo perduto... » (Successivamente egli arrivò a 10,9 sec. - T.N.).

Anche nel suo ultimo articolo Kreer sottolineava l'importanza della traiettoria piana e lo stacco con un angolo acuto. Sono pienamente d'accordo con tutti gli esercizi che egli consiglia per migliorare la forma, e che sono destinati ad aumentare la velocità e la forza del salto e dello slancio. Non ritengo che la suddivisione della prestazione in vista del futuro record mondiale, che attribuisce il 38% alla tecnica del salto piano, sia esatta, o per meglio dire, economica per il primo salto.

Per l'economia della prestazione

Nel salto triplo la prestazione è ampiamente determinata dalla legge dell'economia. Per essa si deve generalmente ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo, oppure — come nel caso nostro — ottenere con uno sforzo ottimale il massimo rendimento di tutte le possibilità tecniche e di forma dell'atleta, senza trascurare alcuna delle sue riserve.

L'esperienza insegna che il rapporto fra i tre salti parziali (primo salto, secondo salto, salto) è decisivo per la prestazione globale dell'atleta. È per questo che da parecchio tempo si è cominciato a misurare i rapporti parziali o le proporzioni di questi salti parziali ai fini della prestazione globale nel salto triplo. Intanto i progressi fatti sul piano dell'esperienza sono diventati tali che la discussione oggettiva si riduce a considerare delle percentuali minime da attribuire ai singoli salti parziali.

Da molto tempo appare del tutto evidente che se l'ampiezza del primo salto ammonta a, mettiamo, il 20 o 30%, le possibilità dell'atleta non possono più essere sfruttate appieno, malgrado la possibilità di mantenere a un livello molto più elevato la velocità orizzontale per il secondo salto e per il salto, di quanto non avvenga se l'ampiezza del primo salto è del 35-37%, perché l'azione frenante degli atterraggi nella cosiddetta « fase di ammortizzazione » è minore (vedi fig. 1). Se l'ampiezza del primo salto non raggiunge che il 20-30%, si ha veramente ragione di dire che ciò che è stato trascurato nel primo salto non può più essere rimediato nel secondo salto e nel salto.

Lo stesso si può dire per il secondo salto quale si eseguiva secondo la tecnica impiegata in passato per il salto triplo. Luz Long — il nostro indimenticabile vincitore della medaglia d'argento

nel salto triplo, nel 1936 — ne ha fatto uso « per togliersi dall'imbarazzo » alle Olimpiadi del 1936. Con un passo ausiliario l'ampiezza del suo secondo salto ha raggiunto una proporzione del 15-20% rispetto alla prestazione globale nel salto triplo. (Io ritengo in genere che il termine inglese step = passo, abbia condotto gli atleti del tempo a fare uso di questa tecnica sbagliata del passo ausiliario).

Anche a proposito dell'ampiezza del secondo passo i punti di vista e le esperienze di tutti i tecnici si sono concentrati entro il limite che va dal 28 al 30% della prestazione globale nel salto triplo.

L'ottimo è notoriamente nemico del bene, per cui siamo ancora sempre alla ricerca della giusta percentuale nel rapporto dei salti parziali. Le ricerche condotte finora nell'ambito della biomeccanica su questo argomento (come del resto su tutta l'atletica leggera e lo sport in genere) sono del tutto inadeguate per offrire delle dimostrazioni decisive, per cui nel campo della pratica continua la disputa metodologica per decidere quali siano le proporzioni più convenienti.

Alcune formule per il futuro

Questa divergenza di vedute appare evidente dalle diverse proporzioni che ci vengono da un solo paese, l'URSS, per il futuro della prestazione nel salto triplo. Questa nazione ha occupato il primo posto prima dell'avvento dell'era di Josef Schmidt della Polonia, e l'ha riconquistato per merito del vincitore delle Olimpiadi, Viktor Sanejew.

L'allenatore Nikolai Osolin (che era l'allenatore di Schtscherbakow) e che occupava una posizione di primo piano nell'URSS a quei tempi, ha dato nel 1959 la seguente formula:

7,00 - 5,50 - 6,00 m = 18,50 m oppure
37,8 - 29,8 - 32,4% come rapporto parziale.

L'allenatore Werchoschanski, che nell'URSS è succeduto a Osolin, (e che abbiamo già citato diverse volte) era un po' più prudente nel fare delle previsioni per la prestazione nel salto triplo, ma le sue percentuali si discostavano di poco da quelle di Osolin:

6,80 - 5,20 - 6,00 = 18,00 m oppure
37,78 - 28,88 - 33,34% come rapporto parziale.

Più avanti, nel 1968, Werchoschanski evidentemente aveva mutato parere, e riteneva che la proporzione ottimale fosse la seguente:

36,5 - 29 - 34,5% oppure circa
6,60 - 5,20 - 6,20 m = 18,00 m.

Quell'altro allenatore sovietico del salto triplo (Jeremin), del quale abbiamo letto nell'ultimo numero del « Supplemento didattico », dava nel 1965 la seguente formula:

6,60 - 5,00 - 6,40 = 18 m oppure
36,5 - 28 - 35,5% come rapporto parziale.

Ora il nuovo allenatore nazionale dell'Unione Sovietica, Vitold Kreer, dà l'utilissima formula per il futuro, ritornando a delle percentuali che sono quasi uguali a quelle di Osolin:

6,85 - 5,30 - 5,85 m = 18,00 m oppure
38,00 - 29,5 - 32,5% come rapporto parziale.

Nel mio libro « La tecnica della corsa con ostacoli e nel salto » ho trattato in modo esauriente i fattori propri della biomeccanica, della tecnica e dell'economia della prestazione nel salto triplo, sulla base di numerose misurazioni dei rapporti fra i salti parziali soprattutto dei campioni mondiali, ma mi sono occupato anche del rapporto di dipendenza fra l'ampiezza del primo salto e quella del salto in lungo nel salto triplo. Non vorrei quindi ripetermi.

Ma ci sono ancora molte cose da dire nell'analisi critica dell'articolo di Kreer, se vogliamo evitare che questo articolo sia mal compreso dai nostri istruttori e possa eventualmente creare una certa confusione.

La « tecnica del salto ripido » è morta!

In passato questa tecnica (traiettoria molto alta del centro di gravità nel primo salto) indicava il rapporto fra il primo salto e l'ampiezza globale delle percentuali pari a circa il 38,0 - 39,9% (Tajima, Da Silva, Rjachowski, Fedossejew, Schtscherbakow, Kreer, Gorjajew, Krawschenko, Michailow, ecc.), mentre coloro che usavano la tecnica del salto piano (per esempio Josef Schmidt, Hinze, Einarsson, Kogake, Malcherczyk e altri, ma anche Solotarjew che a quei tempi costituiva un'eccezione nell'Unione Sovietica) presentavano dei rapporti del 35-37% per il primo salto.

Si è affermata la « tecnica del salto piano »

Se la tecnica del salto piano si è affermata, ciò è dovuto in buona parte all'impressione suscitata dall'esempio di Josef Schmidt, più volte campione europeo, vincitore alle Olimpiadi e detentore del record mondiale, e del suo allenatore T. Starzcynski.

Per quanto mi risulta non vi è oggi più nessun allenatore di classe per il salto triplo che non abbia sottolineato ripetutamente la necessità di seguire una traiettoria piana; così anche Kreer nel suo ultimo articolo.

Si è visto che il mantenimento della velocità orizzontale a un livello il più alto possibile durante il primo salto, il secondo salto e il salto, costituisce un presupposto condizionante per l'ampiezza globale, per cui la tecnica del salto triplo ha dovuto orientarsi in questo senso.

L' « allungo » durante l'atterraggio

Vediamo dal suo articolo che Kreer vuole aumentare l'ampiezza del primo e del secondo passo per mezzo di un ulteriore « allungo » (o di un « anticipo ») del piede di arrivo. Questo movimento veniva considerato un errore in passato (anche Osolin era di questo parere).

Durante la già citata « fase di ammortizzazione » (vedi fig. 1) si arriva ad ogni atterraggio inevitabilmente a un movimento frenante che si verifica dal primo contatto con il suolo fino all'istante nel quale il baricentro del corpo supera la verticale; si ha quindi una perdita di velocità orizzontale nella « fase di appoggio » (fig. 2-4) del primo e del secondo passo.

Quando le considerazioni intorno all'economia della prestazione nel salto triplo erano ai primordi si pretendeva (come Schmäcker in Germania e più tardi Osolin) che questa « fase di ammortizzazione » venisse eliminata (Osolin voleva per esempio che

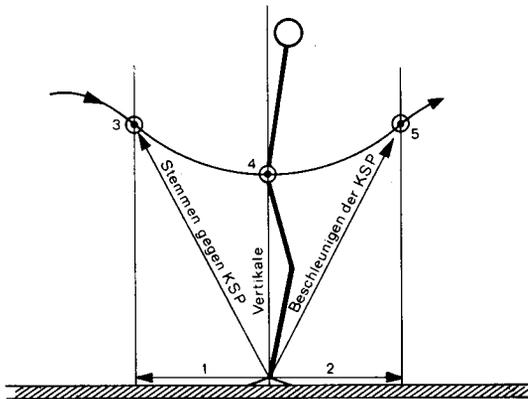


Fig. 1. - Spinta contro il baricentro del corpo; verticale; accelerazione del baricentro del corpo.

l'atterraggio si facesse portando il baricentro sulla verticale sopra il piede che tocca il suolo) oppure venisse abbreviata al massimo eliminando l'« allungo ». Questo consentirebbe di passare immediatamente dopo l'arrivo a terra del primo e del secondo passo alla fase di ripresa dell'accelerazione del baricentro (fig. 1).

Con l'aiuto di fotogrammi e di pellicole che riproducono i salti alti della vecchia scuola sovietica, ma anche i salti piani di tutti gli atleti del salto triplo, ho potuto dimostrare, e posso farlo anche ora in qualsiasi momento, che tutti gli atleti che adottano quella tecnica appoggiano il piede che arriva a terra (generalmente dapprima sfiorando il suolo con il tallone — mentre Osolin voleva addirittura l'arrivo sull'avampiede —) a circa $1\frac{1}{2}$ -2 piedi dalla verticale del baricentro che corrisponde a un dipresso al centro del bacino (fig. 2-4). Questo « allungo » è perfettamente normale e non può più essere considerato come un errore.

D'altra parte un « allungo » ancora più pronunciato di quello descritto e che può essere considerato normale sarebbe oggetto di molte riserve, specialmente quando la traiettoria è piana, perché la prima gamba toccherebbe il suolo con un angolo più acuto, verrebbe a crearsi un percorso più lungo di frenata (una « fase di ammortizzazione » più lunga) e le forze frenanti si punterebbero contro il baricentro con un angolo acuto. Ne conseguirebbe inevitabilmente una perdita maggiore di velocità orizzontale.

I sostenitori della tecnica che prevede la traiettoria alta, cioè N. Osolin e poi anche Kowal (Polonia) giustificavano questa tecnica, che essi ritenevano la migliore, col fatto che la traiettoria alta del baricentro durante il primo salto elimina la fase di ammortizzazione e per conseguenza il baricentro arriva a terra con un angolo maggiore, per cui le forze frenanti esercitano un'azione molto più debole. In pratica si è visto peraltro che anche con la traiettoria alta la fase di ammortamento non veniva eliminata, mentre invece le riserve avanzate a proposito dell'angolo troppo acuto, formato dalla prima gamba al momento di arrivare a terra quando « l'allungo » è molto pronunciato, sono tuttora valide.

L'arrivo a terra « attivo »

L'arrivo a terra attivo (detto anche « movimento scalpitante » prima dell'arrivo a terra) — anch'esso introdotto da Osolin nella tecnica del salto triplo — era stato escogitato in parte per indebolire l'azione di freno sul baricentro della fase di ammortamento durante l'arrivo a terra: esso doveva servire a sfruttare meglio

l'elasticità muscolare, ma soprattutto a fare in modo che il baricentro venga a trovarsi sulla verticale sopra il piede che arriva a terra. L'arrivo a terra « attivo » è notoriamente una spinta intenzionale verso il basso eseguita dalla gamba che va a terra, durante l'ultimo tratto della fase di volo del primo e del secondo salto. Si crea così un movimento di rotazione della gamba che arriva a terra (con centro nell'articolazione dell'anca) verso basso-indietro e si deve produrre una riduzione di ampiezza, cioè un anticipo nell'appoggiare il piede al suolo. (Nella corsa con ostacoli questo significa un accorciamento della fase di volo per poter riprendere la corsa di velocità immediatamente dopo l'ostacolo).

Innanzitutto esiste però una contraddizione fra l'esigenza di un « arrivo a terra attivo » (che viene eseguito da tutti gli atleti migliori del mondo del momento, sia pure con un dosaggio molto preciso!) da una parte e quella di un « allungo » del piede che arriva a terra dall'altra. Si tratta di due esigenze che si elidono a vicenda: l'arrivo a terra attivo provoca una diminuzione dell'ampiezza, mentre « l'allungo » ha lo scopo di permettere un allungamento di questa distanza.

Un allungamento della distanza per mezzo di un « allungo » si può ottenere come si fa per il salto in lungo, dove al momento dell'arrivo a terra si abbassa di molto il baricentro del corpo e si stendono bene le gambe in avanti (portandole semmai verso l'alto e non spingendole verso il basso) e si attende passivamente che il suolo « venga avanti ». Nel salto triplo questo sarebbe però completamente sbagliato, sia dal punto di vista della tecnica che da quello della biomeccanica.

L'allungamento della distanza del primo salto fino al 38% per mezzo di un « allungo » superiore al normale del piede che arriva a terra è perciò molto discutibile dal punto di vista della biomeccanica, né è compatibile con l'esigenza di un arrivo a terra attivo, e meno che meno con la tecnica del « salto piano », che anche Kreer adopera.

Del resto nemmeno Kreer desidera un ritorno alla traiettoria alta. Infatti Djatschkow ha dimostrato (ma ignoro di quale metodo si sia servito per questo) che le traiettorie non sono economiche. In base ai risultati delle sue ricerche « la velocità orizzontale diminuisce del 14% quando il baricentro del corpo (ossia il bacino) raggiunge nella fase di volo un'altezza di 60 cm, del 9% con una altezza di 42 cm, e del 6,6% con un'altezza di 36 cm ». Questa perdita di velocità è dovuta alla diversa caduta del corpo all'arrivo a terra; occorre che questa caduta sia relativamente limitata se la tecnica del salto triplo deve essere economica.

A proposito delle « proporzioni ottimali »

Dobbiamo attenerci di più ai dati di fatto! I dati di fatto ci dicono che anche gli atleti migliori sul piano mondiale, e in particolare quelli che hanno saltato 17 m, non hanno mai superato la percentuale del 37% nel primo salto con un « allungo » normale del piede che arriva a terra.

Possiamo quindi condividere l'opinione secondo la quale con una tecnica normale una percentuale del 36-37% per il primo salto permette una compensazione perfetta per quanto attiene al mantenimento della velocità orizzontale negli ulteriori salti parziali.

Il comportamento tecnicamente corretto riguarda: lo sfruttamento integrale della massima velocità di rincorsa di cui l'atleta è capace; il comportamento ottimale nello stacco per il primo salto, il secondo salto, il salto (angolo dell'arrivo a terra, angolo di decollo); sfruttamento di tutte le forze di slancio e di spinta; piena padronanza del movimento, con un buon equilibrio in tutte le fasi del salto.

L'ipotesi della compensazione deve per ora essere ancora dimostrata, ma si tratta di una buona ipotesi di lavoro perché essa è fondata su centinaia di misurazioni. (Paul Rapp ha pure eseguito 500-600 misurazioni che rientrano in questo quadro).

Con la mia osservazione mi trovo del resto in buona compagnia. Nel suo articolo Kreer cita, per esempio, il bravissimo Solotarjew. Questi però scriveva in un suo articolo del 1967:

« ... Il mio salto più lungo aveva il seguente aspetto: 6,10 più 4,90 più 5,92 m ». Questo dà un risultato di 16,92 m (su una pista di terra battuta!) e una suddivisione percentuale nei tre salti del 36 - 28,6 - 35,4%. « Anche in altri salti tripli lunghi la lunghezza del mio salto era raramente inferiore a 5,80 - 5,90 m, e qualche volta ha superato i 6,00 m... ». Una tale lunghezza per il salto esclude l'uso della tecnica con traiettoria alta e anche una percentuale superiore al 37% nel primo salto.

Anche l'allenatore Konstantin Rathschlow, che per molti anni ha lavorato con Solotarjew, afferma in un suo articolo intitolato « un nuovo metodo per lo stacco » le stesse cose e dice: « Secondo noi la tecnica attualmente usata da Solotarjew e da altri atleti che si allenano con noi si distingue da quella usata precedentemente per il fatto che gli atleti riescono a mantenere (con l'aiuto della traiettoria piana) buona parte della velocità iniziale fino all'ultimo stacco, quello per il salto. Ciò consente loro una più equa distribuzione della forza su tutti i salti ».

Questa distribuzione uniforme, che nel mio libro già menzionato avevo chiamato « un fluire uniforme della forza », non può essere realizzato col « trucco » del maggiore « allungo » quando nella traiettoria piana la quota parte del primo salto raggiunge il 38%: la forza si esaurisce troppo nel primo salto e ne rimane troppo poca per gli altri due salti, sicché la lunghezza globale decresce (vedi anche Jeremin nell'ultimo numero del « Supplemento didattico »).

Josef Schmidt e il suo allenatore hanno sempre sostenuto lo stesso punto di vista. Schmidt l'ha espresso nel modo seguente attraverso il salto col quale ha stabilito il record mondiale (vedi l'ultimo numero del « Supplemento didattico »), dopo aver trasformato il sistema di misura « punta-tacco-tacco » nel sistema normale « punta-punta-tacco »: 6,29 - 5,02 - 5,72 m pari a 37 - 29 - 34%. Soprattutto Schmidt aveva realizzato il postulato di Kreer: il primo e il secondo salto erano « la logica continuazione della corsa » (rincorsa).

Vorrei ricordare ancora una volta il nuovo record mondiale di Sanejew, stabilito con 6,50 - 5,05 - 6,04 m ossia 37 - 29 - 34% (= 17,59 m, perché Kreer ha aggiunto i 20 cm dello stacco anticipato di S.).

Chi osservi le pellicole degli atleti che a Mexico City hanno saltato 17 m (Prudencio 17,27 m, Gentile 17,22 m e Walker 17,12 m) metterà anche questi atleti fra quelli che adottano la traiettoria piana e che, almeno a giudicare dalle apparenze, non possono aver riservato al primo salto una quota superiore al 37%.

Per quanto riguarda l'australiano Phil May non ci sono dubbi in proposito: nel primo salto egli non è arrivato nemmeno al 35%. Si ha l'impressione che in genere egli incominci a saltare soltanto dopo il primo salto. E in questo modo ha fatto 17,02 m. Il suo record australiano ha dato le seguenti misure: 33,0 - 30,7 - 36,3% ossia 5,49 - 5,19 - 6,15 m. (Questo tipo di traiettoria piana è del resto altrettanto esagerata quanto quella alta precedente). L'ungherese Chiffra che al Campionato d'Europa di Budapest ha vinto la medaglia d'argento ha saltato facilmente 16,85 m, con ottima tecnica a traiettoria piana.

Vorrei ricordare ancora una volta Jeremin e il Werchoschanski della seconda maniera, che ritengono che 36,5 - 28 - 35,5% e che risp. 36,5 - 29 - 34,5% sia la proporzione ottimale.

Le percentuali della economicità

Tenuto conto delle misurazioni eseguite su centinaia di atleti per tutti i livelli di capacità e delle proporzioni riservate alle sin-

gole parti dagli atleti che attualmente saltano 17 m, è lecito ritenere che è ora di porre fine agli esperimenti riguardanti le percentuali. Con ogni probabilità la economicità della suddivisione del salto triplo rientra per tutte le categorie nei parametri seguenti:

36 - 37% nel primo salto

29 - 30% nel secondo salto

33 - 34% nel salto.

All'interno di questo « ambito di tolleranza » vale poi la regola seguente: coll'aumentare della quota riservata al primo e al secondo salto, diminuisce l'impulso che rimane per il salto. O al contrario: a una maggiore economia di forza nel primo salto, corrispondono degli impulsi più forti per il secondo salto e il salto.

Vi è quindi sicuramente una possibilità di compensazione all'interno di questo quadro. Io ritengo che esso sia tale da permettere di tener conto di tutte le diverse facoltà individuali e di tutti i tipi di atleti.

Chi non riesce a raggiungere queste percentuali, non può affermare che questo inquadramento delle percentuali non sia esatto, ma piuttosto dovrà ammettere che la « colpa » sia la sua. Infatti queste percentuali non scaturiscono da una teoria ma da misure concrete stabilite nella pratica.

Nei singoli casi si possono avere le seguenti possibilità:

1. L'atleta si pone una meta troppo alta, che non corrisponde alle sue capacità o alle sue condizioni di allenamento o di forma del momento (per esempio dopo una lesione). Non ci si può proporre di saltare 17 m quando non si è in possesso delle necessarie capacità tecniche o di forma. Se d'altra parte un atleta possiede le qualità necessaria, egli potrà saltare 17 m soltanto con le percentuali indicate nell'ambito delle tolleranze riportate. Nel prefiggersi una meta, il singolo atleta dovrà perciò partire da una valutazione realistica delle proprie capacità.

2. Ammesso che la meta prefissa corrisponda alla capacità, può darsi che l'atleta non riesca a raggiungerla per errori tecnici, specie nella rincorsa prima della pedana (il che corrisponde a una perdita rilevante di velocità orizzontale), stacchi non ottimale (grandezza dell'impulso e sua direzione = angolo di decollo troppo grande o troppo piccolo), slancio insufficiente (gamba d'attacco, braccia), equilibrio scarso, insufficiente coordinazione delle braccia e delle gambe, « allungo » eccessivo della gamba che arriva a terra, e tutti gli altri errori piccoli o grandi che si possono verificare.

L'atleta non è una macchina che dà sempre la prestazione ottimale una volta che sia stata regolata sulle percentuali esatte; anche nella categoria dei campioni ogni salto è un'avventura dall'esito incerto! (in veste di fotografo posso raccontarne delle belle; se così non fosse, potrei realizzare delle forti economie di materiale fotografico, perché non dovrei fare altro che riprendere un solo salto per ogni atleta, e sarebbe sempre il salto migliore!).

3. Può darsi che le condizioni dell'ambiente esterno siano tali da non consentire la realizzazione delle percentuali fissate per il secondo salto e per il salto (è sempre più facile raggiungere la distanza del primo salto), per esempio perché piove, c'è vento contrario, perché l'impianto è difettoso, le scarpe non sono buone, e simili.

L'incremento della prestazione si può ottenere soltanto attraverso il miglioramento della forma.

Non è certo per mezzo di ulteriori esperimenti con le proporzioni percentuali che oggi si può pensare di ottenere prestazioni migliori sul piano mondiale, ma — come nel caso di Sanejew, per ritornare all'articolo di Kreer — soltanto attraverso il miglioramento dei presupposti basati sulla tecnica e sulla forma: l'aumento della velocità della rincorsa e la sua trasmissione al salto in un modo ottimale, il miglioramento della forza di stacco di entrambe le gambe, la completa padronanza della tecnica. Non sarà un « trucco » nella variazione delle percentuali che potrà consentire un salto di 18 m e oltre (?). La strada dei « trucchi » è la strada sbagliata!

Le percentuali dianzi riportate costituirebbero finalmente anche per il salto triplo un fermo obiettivo per atleti, istruttori e allenatori; con esse potremmo valutare obiettivamente, cioè con misurazioni, con cifre imparziali, la economicità di ogni salto di ogni atleta, di qualsiasi categoria.

Nastri adesivi per misurazioni

Questo è invero un punto delicato nell'esercizio pratico della nostra specialità. Per quello che riguarda la misurazione del salto triplo nelle sue singole parti le cose vanno male in tutte le manifestazioni nazionali e internazionali. E non già perché i nostri allenatori non intendano scomodarsi per eseguire le misurazioni, ma

perché queste ultime non sono consentite (o vengono consentite soltanto da arbitri particolarmente esperti e comprensivi).

Il diffondersi degli impianti ricoperti di sostanze sintetiche crea delle particolari difficoltà nell'eseguire queste misure. In questi casi sarebbe consigliabile seguire l'opportuna proposta di Paul Rapp: ai bordi della pista di rincorsa si possono applicare facilmente delle brevi strisce adesive, lunghe non più di 10 cm e larghe non più di 5 cm, bianche o gialle. La comprensione dell'amministratore dello Nockarstadion di Stoccarda è andata tanto avanti nell'accogliere la preghiera di Paul Rapp, da far applicare questi piccoli contrassegni bianchi addirittura ai lati della pista di Tartan con vernice bianca, e precisamente a circa 4 m dopo lo stacco dalla pedana, e poi una striscia corta a ogni metro. In questo modo gli spettatori (anche alla televisione!) potranno disporre di un termine di confronto per i salti parziali di ogni atleta.

Molti allenatori hanno cinematografato a scopo didattico gli atleti che eseguono il salto triplo, ed hanno così fissato sulla pellicola, in maniera immutabile, le proporzioni dei salti. Infatti basta una valutazione anche approssimativa della distanza per poter dare un ampio giudizio circa la economicità del salto. Queste strisce non darebbero fastidio a nessuno, mentre offrirebbero a tutti gli interessati (atleti, allenatori e spettatori) delle preziose indicazioni ai fini della valutazione.

Tratto dal n. 22 del « Supplemento didattico » della rivista *Leichtathletic*.