

INTRODUZIONE DIDATTICA AL SALTO TRIPLO

PREMESSA:

Questo tipo di esercitazione è rivolta a sviluppare una graduale abilità motoria di entrambi gli arti inferiori attraverso l'esecuzione di vari tipi di balzi che, per la loro successione didattica, porterà gli atleti a realizzare una buona esecuzione del salto triplo.

Si è ritenuto importante impostare un programma che prevede un lento e graduale aumento del numero dei passi di rincorsa, onde permettere all'atleta di percepire principalmente l'importanza che ha il lavoro degli arti inferiori nella fase di appoggio per ogni balzo.

Una rincorsa prematuramente più lunga potrebbe ingenerare negli atleti una « confusione » delle sensibilità, poiché potrebbero non rendersi conto quanta parte dell'accresciuto rendimento dovrà essere computata all'e-

nergia cinetica sviluppata dalla rincorsa e quanta all'impulso derivante dall'azione degli arti per ogni balzo.

Inoltre un precoce inserimento di una rincorsa relativamente lunga spesso volte porta l'atleta a « sfuggire » in avanti nella fase di appoggio dell'arto di spinta a causa della velocità acquisita, senza permettere, quindi, un valido inserimento dell'impulso sia come quantità di moto sia come direzione.

Il salto triplo trova i suoi fondamenti in una successione di naturali ed istintive azioni balzate: un primo balzo sullo stesso arto, un secondo alternato e un arrivo a piedi pari.

L'uomo infatti può effettuare dei balzi o usando contemporaneamente i due arti (balzi a piedi pari) o singolarmente (balzi sullo stesso arto) oppure alternandoli.

Ciò premesso si descrivono e si illustrano i tre esercizi di base e le relative varianti.

NOTA:

L'esecuzione ripetuta degli esercizi di base e le loro varianti, oltre a sviluppare un graduale dinamismo esecutivo, determina anche un equilibrio nei balzi ed uno sviluppo armonico delle qualità elastiche muscolari.

LUOGO DI ESECUZIONE

Per determinare una graduale difficoltà esecutiva, si consiglia di far eseguire i suddetti esercizi e le relative varianti, inizialmente in **pista** o sul **prato** o in **palestra**, quindi possibilmente sulla **sabbia**, indi in **salita**, per concludere il ciclo preparatorio sugli **scalini**.

QUANTITA' DI LAVORO

Didatticamente è bene prima accertarsi della acquisita abilità motoria

nella esecuzione degli esercizi di base e successivamente si può passare alla esercitazione con le varianti.

La quantità di lavoro è lasciata alla discrezione dell'allenatore.

Per quanto riguarda le varianti, in un giorno si possono eseguire gli esercizi di base con una variante: es.: gli esercizi di base A. B. C. eseguiti con la variante 1, in un altro giorno con la variante 2, ecc...

Oppure si può far eseguire un solo esercizio di base, ma con tutte le varianti.

Es.: l'esercizio di base A. eseguito nelle varianti 1, 2, 3, 4, 5 ecc... un altro giorno, l'esercizio B. con le varianti 1, 2, 3, 4, 5 ecc...

Passando a trattare la preparazione per il salto triplo, si descrivono e si illustrano qui di seguito degli esercizi propedeutici e delle combinazioni didattiche in funzione dell'espressione tecnica della specialità.

I TEST

Gli esercizi di cui sopra vanno controllati e ognuno va misurato al fine di evidenziare l'incremento metrico nel salto, per ogni passo aggiunto nella rincorsa.

Dopo i quattro passi di rincorsa questa sarà aumentata di due passi per volta. Si potrà però aumentare la lunghezza della rincorsa solo quando si riscontierà un incremento metrico rispetto al salto precedente.

E' conveniente infatti verificare un effettivo incremento metrico nella prestazione con sei passi di rincorsa nei confronti della precedente (quattro passi); in caso contrario si deve ripetere la prova fino al raggiungimento del nuovo incremento prima di passare al successivo aumento di due passi e così via.

Questa regola va rigorosamente osservata fino a quattordici passi di rincorsa.

Es.: non si passa a dieci passi di rincorsa se prima con otto passi non

si è saltato più che nel salto con sei passi ecc...

Ciò è importante per rendere sempre consapevole l'atleta di essere riuscito, o meno, a realizzare con la crescente velocità di entrata il suo massimo rendimento allo stacco.

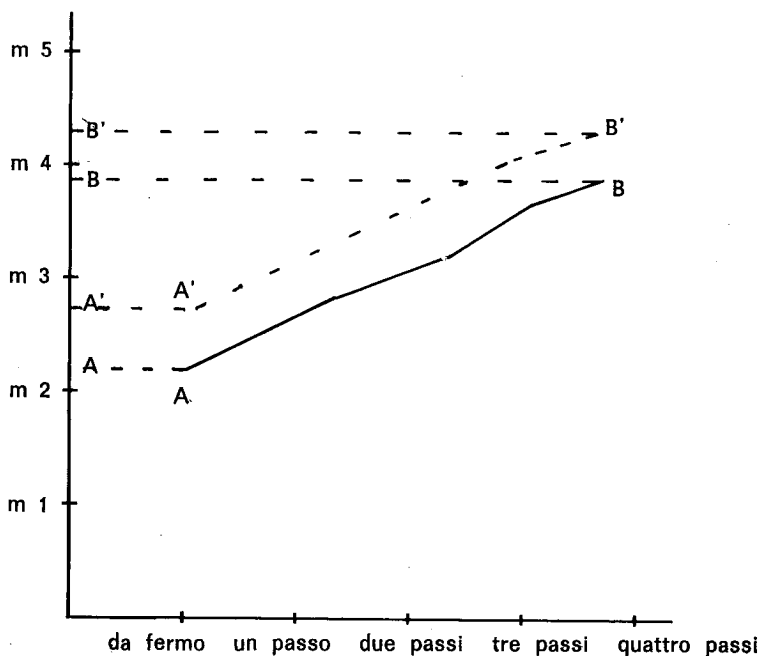
VERIFICHE METRICHE

Onde accelerare, in sede addestrativa, la misurazione dei salti per le varie combinazioni, si suggerisce di porre un decametro lateralmente all'impianto, con lo zero in corrispondenza dell'asse di battuta.

La distanza sarà letta adoperando un listello posto dal punto di caduta perpendicolarmente alla fettuccia metrica.

VERIFICHE GRAFICHE

Si suggerisce, per poter controllare periodicamente le risultanze metriche di ogni atleta, la compilazione del seguente grafico:



segnare in scala i metri sull'asse verticale e il numero dei passi di rincorsa su quello orizzontale.

Unire con linea continua le misure realizzate con la gamba sinistra e con linea tratteggiata quelle realizzate con la gamba destra.

Rappresentando con A il primo risultato e con B l'ultimo, proiettando entrambi sull'asse verticale, si leggerà l'incremento metrico relativo ad una gamba (idem per A' e B' in riferimento all'altro arto).

Dopo un certo periodo di addestramento, ripetere le prove compilando un nuovo grafico e confrontarlo con il precedente: solo riscontrando una variazione positiva di incremento metrico, si potrà passare ad un nuovo test con aumento di passi di rincorsa.

I grafici vanno compilati per tutte le combinazioni: salto in lungo, salto biplo, salto doppio, salto triplo, salto quadruplo.

In fase preagonistica sarà interessante compilare il grafico del salto triplo con 8 - 10 - 12 - 14 passi eseguito con l'arto preferito, ed inserirci poi il risultato in gara con rincorsa completa verificandone l'incremento.

METODO PRATICO

Per l'esercitazione del salto in lungo fino a quattro passi di rincorsa, si preferisce una pedana ad un metro dal bordo della fossa.

Aumentando i passi, fino ad otto, si può staccare dalla pedana di due metri e successivamente da quella di quattro metri.

Per l'esercitazione del salto biplo e doppio, con partenza da fermo e fino a due passi, si può staccare dalla pedana di quattro metri. Per rincorse più lunghe è bene segnare una pedana a sei metri; oltre gli otto passi di rincorsa, a otto metri.

Per l'esercitazione del salto triplo,

da fermo e sino a due passi, si può staccare da una pedana segnata a otto metri; per rincorse più lunghe si può staccare da una pedana segnata a dieci metri, mentre oltre gli otto passi di rincorsa si può usare la pedana regolamentare.

Il salto quadruplo può essere effettuato da una pedana segnata a dieci metri fino a due passi di rincorsa; poi dalla pedana a dodici metri fino a sei passi, indi è bene segnare una pedana a tredici metri per le rincorse più lunghe.

IL RITMO DELLA RINCORSA

Per legare gradualmente il ritmo dei passi contati a quello della rincorsa di gara, si suggerisce di far eseguire due o tre passi di avvio (partenza lanciata) per poi effettuare i passi stabiliti.

Es.: due passi di avvio e poi quattro, o sei, o otto ecc. passi contati, controllando la precisione sull'asse di stacco.

Se i passi di avvio saranno automatizzati garantendo e la precisione e una intensità pressoché costante, si può allora compilare un nuovo grafico dei salti con passi contati ma lanciati e confrontarlo con il grafico dei salti con partenza da fermo.

(In tal caso, per non cambiare il tipo di partenza ormai automatizzata, si suggerisce di aggiungere un passo solamente quando ci si esercita a staccare con l'altro arto).

Es.: partenza lanciata con sinistro avanti, numero di passi pari, stacco di sinistro; con un numero di passi dispari, identica partenza, ma stacco di destro).

Una volta raggiunte in allenamento le rincorse di quattordici appoggi e compilato il relativo test con risultato positivo d'incremento metrico rispet-

to ai salti con dodici appoggi, si suggerisce di completare la rincorsa gradualmente con il seguente metodo:

quattordici appoggi più due, controllando la precisione in pedana. Quindi ridurre l'intensità di spinta fino al 65-70% ed eseguire salti sul ritmo.

Aggiungere altri due appoggi (quattordici più quattro) e ripetere l'esercitazione per un certo periodo, per poi concludere aggiungendo altri due appoggi (quattordici più sei) completando così la rincorsa di gara legata al ritmo del salto.

Cronometrando il tempo di esecuzione dei salti oltre i diciassette metri, dal momento dello stacco sino al

contatto sulla sabbia, si è rilevato che questi oscillano tra 2''1 e 2''2.

Controllando cronometricamente gli stessi atleti in salti di allenamento, pur con misure intorno ai quindici metri, è risultato per ognuno, centesimo più o meno, lo stesso tempo intorno ai 2''1-2''2.

Continuando l'indagine con un gruppo di triplisti italiani, si è riscontrato che sia in gara sia in allenamento, il tempo oscilla anche per loro, tra i 2''1 e i 2''2, indipendentemente dalle misure realizzate.

L'addestramento con rincorsa completa e salto sul ritmo, può quindi corrispondere nel tempo esecutivo alla esecuzione in gara.