

## I SALTI

G. CROSA

Come sostenuto nella prima parte, caratteristica principale dei salti è la capacità di stacco derivante da più componenti: forza, rapidità e forza veloce.

Ma nello stesso tempo la pratica dei salti incrementa le suddette qualità.

Quindi i salti vanno considerati anche come forma di preparazione a qualsiasi altra specialità o disciplina sportiva.

### Tecnica dello scavalcamento ventrale:

Nel salto possiamo identificare le seguenti fasi:

- 1) rincorsa (avvicinamento e passi speciali);
- 2) stacco;
- 3) fase aerea;

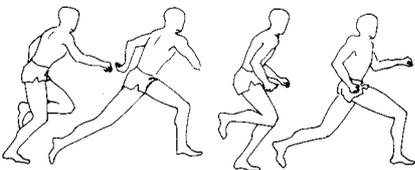


Figura 43

La rincorsa fondamentale risolve l'esigenza di acquisire velocità e di preparare nella sua fase finale, con i passi speciali, l'atleta a raggiungere quelle posizioni che gli permettono di esprimere una azione di stacco, la più efficace possibile: la direttrice di corsa è lineare con una lunghezza misurata in passi che, a seconda delle caratteristiche dell'atleta, si aggira dai 6 agli 8.



Figura 44

La rincorsa si conclude con la esecuzione dei passi speciali

che portano allo stacco: praticamente sono gli ultimi due passi (dal terz'ultimo appoggio al momento in cui l'arto di stacco prende contatto col terreno).

Senza voler scendere in particolari, da una posizione idealmente verticale del corpo sul terz'ultimo appoggio, con variazioni dinamiche ai segmenti corporei, l'atleta raggiunge una posizione decisamente inclinata che gli permette, durante la fase di stacco, di proiettare il corpo verso l'alto.

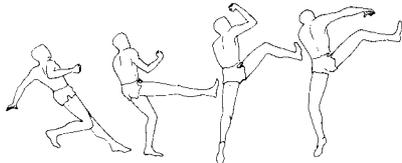


Figura 45

Durante lo stacco abbiamo una prima fase di ammortizzazione-caricamento seguita dalla estensione dell'arto in appoggio; importante per una esecuzione

efficace dello stacco è l'azione dell'arto libero, che, con una calciata verso basso-avanti-alto, contribuisce ad un più valido caricamento e successivamente, continuando il suo movimento verso l'alto, favorisce la violenta estensione dell'arto in appoggio. Dal momento in cui perde contatto col terreno, l'atleta non può fare niente per andare più alto di quanto l'impulso dato a terra gli permette; al contrario, se commette degli errori nella esecuzione dei movimenti in aria, sicuramente abatterà l'asticella.

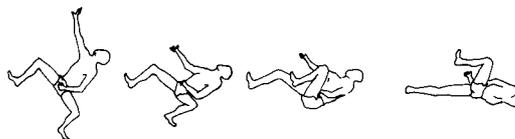


Figura 46

Nel ventrale il valicamento avviene in posizione più o meno distesa con il petto verso l'asticella; nel superare quest'ultima



si presenta come difficoltà tecnica la giusta esecuzione dello svincolo della «seconda gamba» ovvero dell'arto di stacco.

### Tecnica del Fosbury flop

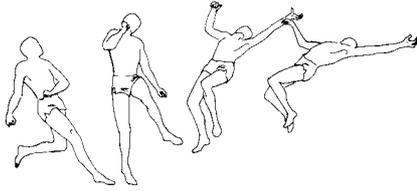


Figura 47

Come nel ventrale, possiamo identificare: una fase di rincorsa, una di stacco ed una di volo. La rincorsa non è lineare, ma curvilinea, a raggio ampio nella sua fase di avvio e progressivamente più stretta con l'avvicinarsi allo stacco. Il suo sviluppo metrico è generalmente superiore a quello del ventrale in quanto il saltatore deve raggiungere più alti valori di velocità.

Per quanto riguarda l'esecuzione dei passi speciali possiamo riconoscere una differenza sostanziale nell'azione dell'arto sul penultimo appoggio: nel fosbury si estende completamente, nel ventrale l'angolo al ginocchio si mantiene invariato per tutta la fase di appoggio, determinando diverse impostazioni dello stacco.

Per quanto riguarda le azioni finali, si nota invece una notevole similitudine con quelle eseguite nel salto in lungo con la sola differenza di carichi più marcati; lo stacco stesso è simile, come conseguenza logica, a quello del lunghista, con in più, riferendoci alla cinematica del movimento, una rotazione intorno all'asse verticale dell'arto in appoggio, che, al momento di lasciare il terreno, porta il saltatore ad affrontare l'asticella col dorso; azione determinata oltre che dalla rincorsa dalla particolare azione dell'arto libero.

La parabola del fosburista ha, a parità di impulso a terra, quin-

di di quota, una lunghezza superiore a quella del ventralista, particolarità dovuta alla maggiore velocità orizzontale che costituisce l'elemento per poter superare l'asticella.

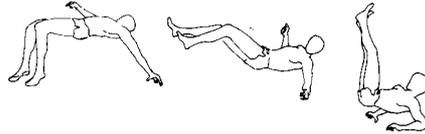


Figura 48

Il tipo di valicamento contribuisce a rendere molto spettacolare, quasi acrobatica, questa tecnica in cui lo svincolo degli arti inferiori si realizza con relativa difficoltà sfruttando fondamentalmente la legge di equilibrio delle masse di un corpo, in movimento nello spazio, intorno al suo baricentro.

### Esercizi per il ventrale

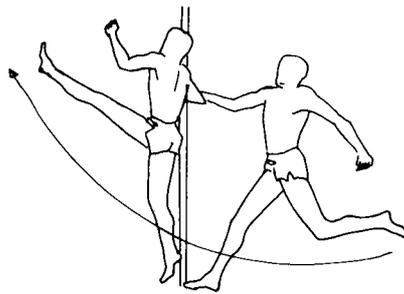


Figura 49

Appoggiandosi ad un sostegno eseguire l'azione di calcio della gamba libera.

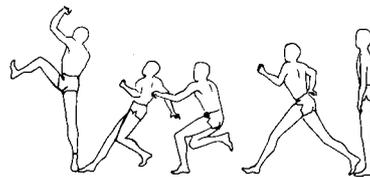


Figura 50

Dalla posizione in piedi effettuare due appoggi destro-sinistro e staccare verso l'alto.



Figura 51

Ripetere lo stesso esercizio valicando l'asticella.

### Esercizi per il fosbury

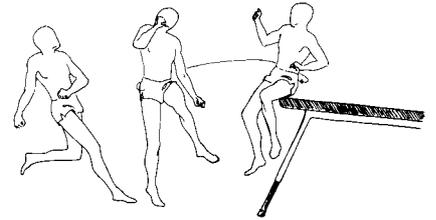


Figura 52

Dopo una breve rincorsa, saltare, girarsi e sedersi su un plinto.

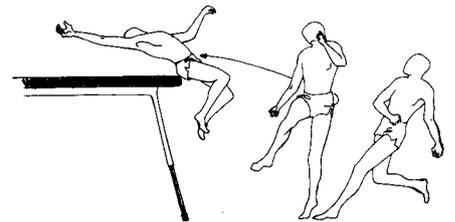


Figura 53

Lo stesso esercizio precedente, però invece di sedersi, appoggiarsi con la schiena su un plinto più alto.

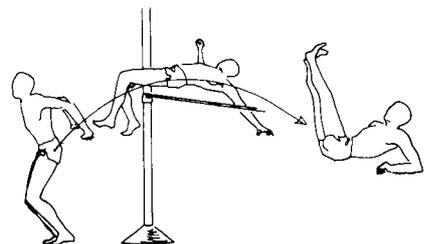


Figura 54

Da fermo superare l'asticella saltando all'indietro.

## SALTO IN LUNGO

La rincorsa del salto in lungo ha un ruolo fondamentale per il raggiungimento di buoni risultati. Essa è lunga circa una cinquantina di metri, cioè falcate (20 passi) e deve essere fatta in maniera tale da raggiungere il massimo della velocità al momento dello stacco, cioè nel momento in cui l'atleta inizia il salto. Questo fattore è fondamentale; non ha importanza che l'atleta compia la rincorsa in un brevissimo tempo; non che

raggiunga la massima velocità in una fase intermedia; ma solo nel momento in cui, appunto, l'atleta mette il piede (quello di stacco) sulla tavoletta.

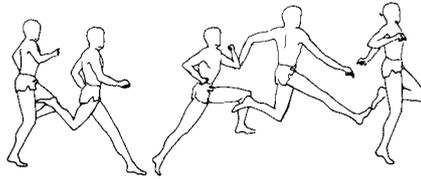


Figura 56

Importanza fondamentale ha nel salto in lungo, oltre alla rincorsa, la posizione del busto al

momento dello stacco. Il busto deve essere eretto e formare un piccolo angolo con la « gamba di stacco »; cioè, il busto è più o meno perpendicolare al terreno mentre la « gamba di stacco » è più obliqua.

E' la « gamba di stacco » che crea l'alzo del salto ed in questa azione è coadiuvata dall'altra gamba (libera). Vi sono quindi due componenti nello stacco del salto in lungo: una orizzontale, la rincorsa, ed una verticale, piede di stacco e gamba libera, che daranno come risultante l'impostazione della traiettoria del salto.



Una volta che l'atleta si è staccato da terra ha creato il salto (la traiettoria) e nulla può più fare per modificarlo.

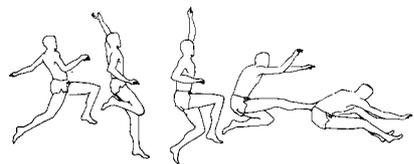


Figura 57

Dopo questa fase, infatti, cominciano una serie di movimenti in aria che hanno solo una funzione equilibratoria e tendente a sfruttare al massimo l'impulso creato dalla rincorsa e dallo stacco.

Questi movimenti sono l'uno e mezzo, il due e mezzo, il tre e mezzo; cioè l'atleta compie in aria uno, due o tre passi e dopo accoppia le gambe per la « chiusura ». (Nella figura è mostrato il tre e mezzo).

La fine del salto, cioè la « chiusura », si completa quando l'atleta sta « toccando terra », ossia quando arriva in sabbia.

#### Esercizi

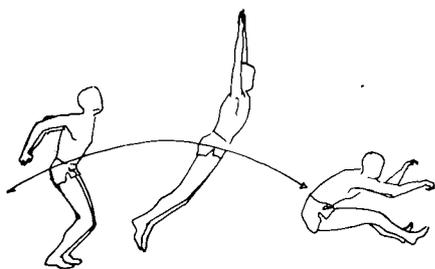


Figura 58

Da piedi uniti effettuare un salto da fermo.



Figura 59

Da piedi uniti effettuare un passo e quindi eseguire un salto in lungo; successivamente si aggiungono dei passi, quindi con 1-2-3-4 passi e così via.



Figura 60

Lo stesso esercizio precedente con uno e più passi, saltando da un rialzo alto circa 10 cm.

### SALTO TRIPLO

Questa specialità, considerata fino a qualche anno fa pericolosa, solo oggi va assumendo una buona dimensione sia per quanto riguarda l'interesse che suscita, sia per la perfezione tecnica che va raggiungendo.

La rincorsa nel triplo ha più o meno la stessa importanza che ha nel salto in lungo. Anche qui il problema fondamentale è quello di avere la massima velocità al « punto di stacco ».

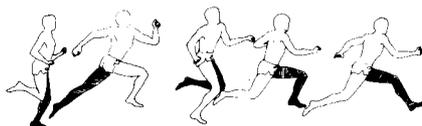


Figura 62

Nel primo balzo l'atleta tocca terra con la stessa gamba con la quale ha staccato; quindi riparte per atterrare poi con l'altra gamba; e per concludere atterrerà in sabbia con le gambe accoppiate. Anche qui è importante la posizione del busto al momento dello stacco.

L'inclinazione della gamba « di stacco » nel triplo è maggiore di quella del salto in lungo e questo perché la parabola del primo balzo del triplo deve essere più ardente, meno alta di quella del lungo. L'angolo di stacco è inferiore a quello del salto in lungo.

Anche la « gamba libera » ha un andamento più avanzante nei confronti del salto in lungo.

La parabola del primo balzo del salto triplo deve essere tesa e tale da non esaurire tutta l'energia acquisita precedentemente, in quanto l'atleta deve eseguire ancora due balzi.

Un principio fondamentale del triplo è quello della economia, o meglio della giusta distribuzione delle energie nei tre balzi del salto.



Figura 63

Dopo essere tornato a terra sullo stesso arto di stacco, l'atleta riparte per un nuovo balzo (passo) e cercherà di predisporre nella condizione ottimale per poter effettuare l'ultimo balzo, preoccupandosi nel contempo di compiere un passo più lungo possibile.

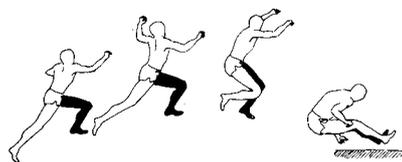


Figura 64

Nell'ultimo balzo, sfruttando la velocità residua, l'atleta effettua un vero e proprio salto in lungo ricalcandone esattamente la tecnica.

#### Esercizi



Figura 65

Esercizi fondamentali per il salto triplo, sono tutta una serie di balzi e multibalzi; nella figura, a titolo esemplificativo, mostriamo un'azione di salto triplo da fermo con partenza a piedi uniti.