Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 3 (1947)

Heft: 5

Artikel: Il salto in lungo

Autor: Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999044

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il salto in lungo

Fin dai remotissimi tempi che ci lasciarono un palpito della loro vita attraverso la leggenda che varca i secoli come una forza cosmica, sembra che l'uomo fosse posseduto dal desiderio, dalla fiamma del sogno di liberarsi di tutto quanto è grave e lo lega alla materia: il volo umano... quel desiderio infinito che trova la sua espressione più conosciuta nel sogno di Icaro.

Ebbene io credo che il salto in lungo sia il primo passo verso la realizzazione di tale desiderio sovrumano che è nell'uomo. Quindi un movimento primo, spontaneo dell'uomo che si muove, si agita nel suo ambiente e inizia la sua ascesa.

Forse perciò ogni salto in lungo risveglia in noi una gioia semplice, naturale, una certa leggerezza nell'animo. E spesso quando ci troviamo su di un terreno ondulato, soffice, ci sentiamo trascinati da un fluido e, automaticamente, siamo trasportati lontano, in una corsa tutta leggeri salti in lungo, con una facilità che non sembra nostra: e dal nostro intimo sale un senso di liberazione, di gioia serena.

E' la gioia del liberarsi, dello sciogliersi dalla materia, da ciò che pesa, è il trionfo del momento spirituale: l'aura del ritmo — del sogno del volo umano — che ci migliora, ci educa.

*

Non ti sembrino strane le righe più sopra e fuori dal tuo concetto di allenamento: anzi trova in esse una linea di condotta, un punto di partenza per il tuo allenamento. Scrivi sulla prima pagina del tuo libro di allenamento anche questo principio:

« Alla base del tuo allenamento poni come una delle regole auree questa naturalezza, questa semplicità, questa gioia che ti rende ritmico, lieve nell'azione ».

Il salto in lungo, anche di competizione, è tutto in quello eseguito da un ragazzetto quando esprime la sua gioia: un esempio tipico di naturalezza, quindi.

Uniforma su questo esempio la tua direttiva: sii semplice, naturale. Il movimento lineare, semplice, cioè classico, è ancora sempre il migliore, il più positivo.

Il salto in lungo è — per principio — un naturale svolgimento della corsa con *un cambiamento di ritmo* dovuto alla più potente e lunga estensione di una parte del corpo, che trasforma la corsa in un volo.

Seguendo questo svolgersi di movimenti possiamo segnare tre parti: 1) *la corsa* (o rincorsa); 2) *il cambiamento di ritmo* (fase dello stacco); 3) *il volo.*

La fase più importante — l'azione tipica, decisiva che fa appunto della corsa un salto in lungo — è quella dello stacco. Qui vanno tutte le nostre cure, qui si deve limare, perfezionare.

Per fase di stacco intendiamo non solo l'estensione via dal travetto, ma tutta la fase di cambiamento (più marcata nel salto in alto) che inizia 2 o 3 passi prima della pedana e termina nell'abbandonarla: la chiameremo *ritmo dello stacco*, o, semplicemente *stacco.*

A questo ritmo bisognerà abituarsi subito, già negli esercizi preparatori e dovrà essere nostra prima preoccupazione di renderlo sempre più fine. Esso è rappresentato dal leggero abbassarsi del corpo con lieve rilassamento muscolare (per la preparazione all'esplosione-spinta) e dall'azione del piede che ora ruota realmente dal calcagno alla punta (metatarso). Queste due azioni danno poi anche la giusta posizione a tutto il corpo sulla pedana la quale è lievemente inclinata indietro e quindi esattamente perpendicolare nell'attimo dello stacco del metatarso.

Messa in rilievo la fase dello stacco, due punti richiamano subito la nostra cura nell'allenamento:

a) *la velocità.* Qualità questa indispensabile per un buon saltatore. Sii dunque veloce, perciò cura la tua tecnica, il tuo stile, lavora di scioltezza, di elasticità. Attenzione alle anche che serrano o liberano tutte le prestazioni di qualunque atleta. Tutta la tua azione di corsa deve scivolare in un ritmo fine come un volo di falco. L'osservatore deve avere l'impressione della facilità che elimina l'idea di sforzo nella tua azione;

b) l'esplosione e l'estensione in una parola la *forza di salto* cioè la potenza di stacco.

Prepara, allena le tue articolazioni (specialmente la caviglia) con esercizi adeguati affinchè siano e diventino resistenti, forti e nello stesso tempo elastiche e abbi la massima cura perchè quanto sono importanti altrettanto sono delicate.

Ma per aumentare, migliorare la tua forza di salto — e questo fissalo bene nella mente e ti sia di guida in tutto il tuo allenamento sportivo — non hai bisogno, anzi *non devi* eseguire 20-30 e più salti ogni seduta e alla cieca e con il metro alla mano. Questa è esattamente la via sbagliata; è il sistema speciale — sfortunatamente quello in auge da noi — per rovinarti, per levarti la *«cosa»* più importante nei salti, il *quid* del saltatore: *la sensazione dello stacco* (Das Gefühl des Absprunges).

Ci vogliono movimenti, cose semplici, ma con fini precisi e curati nella loro essenzialità e linearità naturale.

STUDIO E ABITUDINE DELLA TECNICA.

La tecnica bisogna studiarla nei particolari (essa è lo scheletro dello stile) e impadronirsene. Essa deve diventare un abito dell'atleta. Sulla tecnica (scheletro) il ritmo personale, che per finire domina tutto, plasmerà, vivificherà lo *stile.*

1. Cammina, tendi una gamba (abbrev. g. sin). completamente fin sulla punta del piede (metatarso), la g. des. si eleva leggermente in av. piegata nel gin. (non lanciarla in av. come in un calcio) mentre il br. sin. si alza in av. e quello des. di fianco, continuare il passo. L'elevazione delle br. qui è minima, ma aumenta progressi-

vamente con l'aumentare della corsa e dello stacco. Questa è la posizione fondamentale di stacco.

2. = 1 ma con leggera corsa.

3. = 2 ma aumentare ancora la corsa, prima dello stacco il corpo si abbassa un poco (ritmo dello stacco). L'estensione della g. aumenta e parte diretta in alto, la des. non è lanciata in av. ma alzata nella direzione della estensione della sin. (aiuto nell'elevazione) in un naturale movimento di passo di corsa. Le br. si elevano in ritmo in alto seguendo la via descritta in 1. Il tutto dà l'impressione di leggerezza, di facilità.

   Seguendo il ritmo naturale la g. des. ora parte legg. in av. cadendo quasi inerte (forza di gravità) e su di essa si riprende, sofficemente, il corpo a terra, la sin. segue, dopo lo stacco, quasi la medesima strada per il naturale *movimento di riflesso*. (Per riflesso si intende il naturale movimento circolare che la gamba, perduta la resistenza del terreno, descrive per portarsi in avanti. E' la fase di riposo e non c'è attività da parte nostra per tirare la gamba in avanti. Questo movimento lo troviamo anche nella gamba e nel braccio-bastone dello sciatore nel passo scivolo).

4. Aumentando la velocità di rincorsa e lo stacco, logicamente saliamo più in alto. Lasciamo ora sviluppare i medesimi movimenti come a 3, a un certo punto la g. des. penderà come morta in av. (è il momento in cui a 3) riceveva il corpo elasticamente a terra), e tosto sarà raggiunta dalla sin. che finisce il suo riflesso. Le br. sono in alto, sciolte. A questo punto siamo sospesi nell'aria e quasi diritti ma rilassati. Di qui parte la fine del volo, cioè l'*atterraggio*. Le gambe vengono spinte in av., e il tronco, risp. le br., si abbassano in av. (come un chiudersi in due del corpo) per compensare lo squilibrio dovuto al lancio delle gambe in av. Le br. continuano il loro movimento circolare e tirano in av. tutto il corpo. L'atterraggio e il salto sono finiti.

Questa la tecnica e il suo studio progressivo più naturale. Aggiungiamo ancora questo: «Sappi che dal momento in cui hai lasciato la pedana il tuo sforzo è finito, con sgambetti, movimenti di braccia in tutte le direzioni o ricercatezze, la tua forza di proiezione non può essere aumentata, di conseguenza il tuo salto. Dopo lo stacco non puoi far altro che preparare la posizione migliore in vista di un ottimo atterraggio che ti faccia guadagnare i cm. più preziosi ».

Lo studio della tecnica unito alla preparazione della corsa, miglioramento della forza di salto, formano la base del tuo allenamento. E mentre ti prepari sulla linea di queste direttive la tua condizione atletico-fisica aumenterà senza che tu te ne accorga e un giorno sentirai di essere in forma (forma fisica e spirituale).

A questo punto inizierà *la messa a punto di competizione.*

a) Studio esatto della rincorsa (25-40 m.) con punti di riferimento. Come rincorsa è consigliabile quella con partenza in caduta (subito veloci) e non con aumento lento e progressivo. A 11 passi circa o 40 scarpette dal travetto un punto di riferimento da toccare con la gamba di stacco, è un modo molto corrente per assicurare la rincorsa.

b) Finitura della tecnica su buone prestazioni.

c) In questo periodo entra un nuovo elemento importante nel tuo training: *la prestazione base.*

E' questa la prestazione che ottieni sempre senza impegnarti a fondo, diciamo con l'impiego dell' 80 per cento delle tue forze. Facciamo un es.: la tua prestazione base è 5 metri: ora, oltre al ripetere sempre gli esercizi esposti prima e tutto ciò che comporta il tuo allenamento, ti eserciti sulla prestazione base (il lavoro non manca) così che arrivi sempre a ottenerla con maggior facilità. Improvvisamente, un giorno, senza accorgerti e senza forzare, raggiungi metri 5,20. La tua prestazione di base è aumentata. Sei sulla buona via. Continuando ora raggiungi 5,30, ecc. Lo scopo del training è appunto quello di aumentare gradatamente la prestazione base, con la sempre migliore tecnica, potenza di stacco ecc. Dalla prestazione base (e qui risiede uno dei suoi valori) tu acquisti una fiducia, una forza robusta nei tuoi mezzi che ti fa atleta e ti dà non solo la necessaria sicurezza ma anche un sano entusiasmo di lotta che bisogna avere per le gare. Le migliori prestazioni devono essere ottenute in gara e esse saranno ottime in misura della tua prestazione base.

Quando nell'atmosfera della competizione in cui momenti psicologici e dati materiali della pedana si uniscono nella forma ideale e tu impegni tutte le tue energie fisico-morali, sulle fondamenta della prestazione base, esce il *record personale* che per te ha lo stesso valore come se fosse record mondiale. (E qui ti dico che il *record ha un grandissimo valore*, ma il valore di un mezzo non di un fine. Ciò non toglie che chi nega il record nega la più grande aspirazione dell'uomo).

E questa tua prestazione, anche in condizioni difficili di pista e tempo, la raggiungerai, con tutto l'impegno, almeno una volta: ma ciò basta e sarà un dato positivo, in particolare, nelle gare di squadra.

Allenati spesso e relativamente poco, quantitativamente, per seduta, così non esaurisci la sensazione di stacco, la tua concentrazione nervosa. Per principio lavora e allenati sulla prestazione di base poi, di tanto in tanto (ogni 10, 15 giorni), intercala una serie di salti come in competizione — per es.: 3 o 6 salti, stabilire prima — poi ritorna alla forma normale di allenamento. Se i salti come in competizione non ti sono riusciti, smetti uguaimente e non dirti: «Voglio provare ancora una volta » perchè ciò fa catena. Qui devi essere forte, qui è la disciplina personale, interna. E questa è educazione sportiva del carattere.

Finisci sempre con alcuni salti di stile.

Sia il tuo allenamento non solo uno sforzo fisico, « una facchinata » ma un lavoro dello spirito, della mente.

Lavoro ricco, duro nel senso che richieda l'impegno, l'impiego di tutta la tua personalità.

Taio.

Macolin, giugno 1947.