Salto in lungo

Autor(en): **Kolb, Christoph**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1001094

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Salto in lungo

Christoph Kolb
Maestro di ginnastica e sport, Macolin
(Traduzione dal tedesco di C. G.)

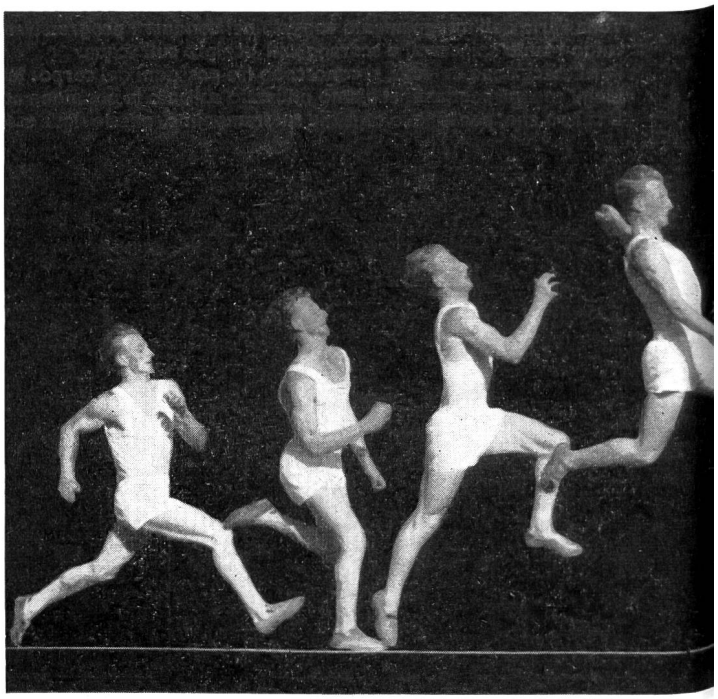


Foto: Fernand Rausser, Berna.

N. d. Red. - Christoph Kolb, maestro di ginnastica e sport alla SFGS di Macolin e lui stesso saltatore in lungo di oltre 7 m., ha proceduto, nella primavera scorsa, ad un breve esame della sua disciplina favorita. Siamo lieti di aver finalmente potuto tradurre il suo testo e di poterlo offrire oggi ai nostri lettori, e, in particolare, agli amici dell'atletica.

Tra tutte le discipline tecniche, il salto in lungo è quella che ha esigenze minime verso la tecnica stessa. Per la lunghezza del salto sono decisive la velocità della rincorsa, la forza di stacco e la giusta applicazione di questa rispetto al centro di gravità del corpo. Quando si sa che il primo fattore, in rapporto al secondo, ha un'influenza pressochè doppia sulla lunghezza del salto, non si ha più bisogno di meravigliarsi per i risultati relativamente scadenti nel salto in lungo; quanti saltatori iscritti nella lista dei dieci migliori vi figurano anche per la velocità pura?

1. A proposito della rincorsa

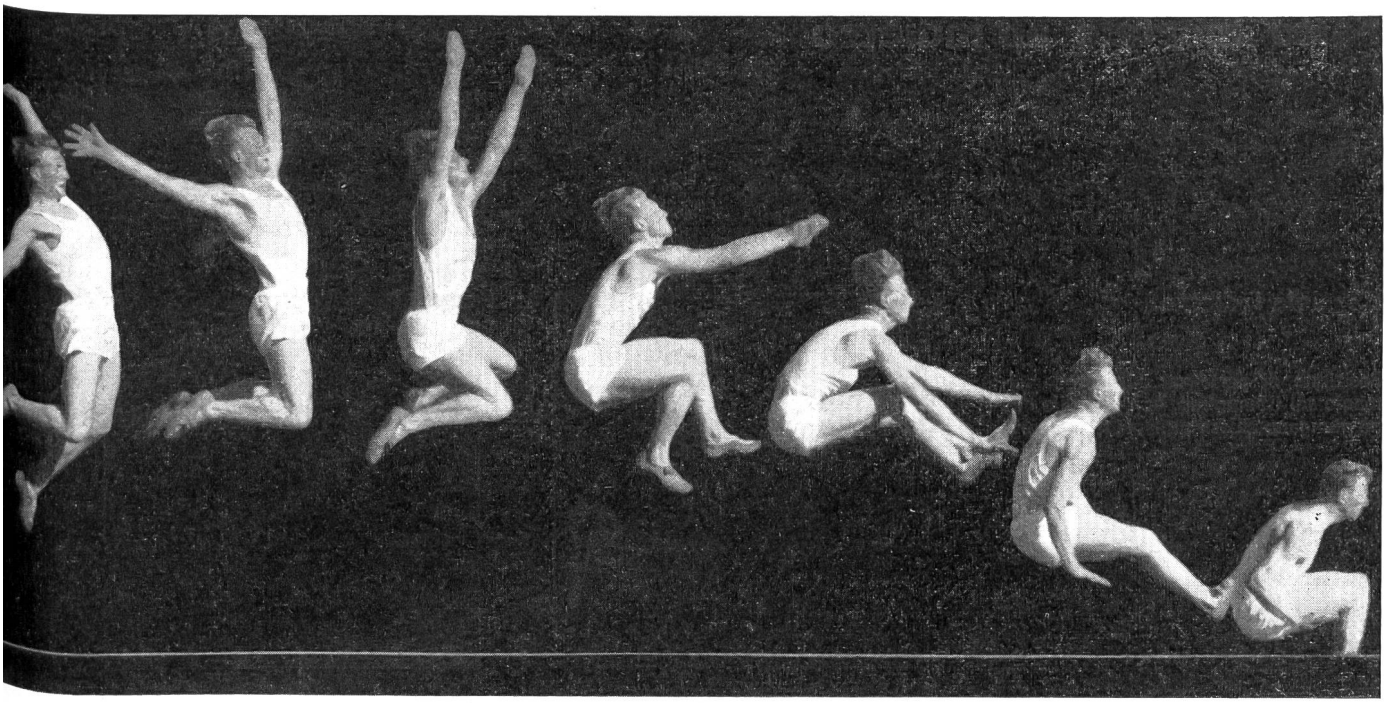
Necessità assoluta per una buona rincorsa è uno stile di corsa in completa scioltezza. Per raggiungerlo alleniamo tutti i giochi di corsa possibili, come la corsa ai numeri, la palla a cacciatore, le staffette, ecc. Qualora le condizioni ambientali in palestra o quelle meteorologiche all'aria libera lo permettano, si compiano scatti di circa 35 m. con partenza caduta. Attenzione però! Acceleramento come una Ferrari e non come una 2 CV! Lo scopo deve essere quello di raggiungere la velocità massima nel più breve tempo possibile. La distanza citata venga ripetuta, in intervalli, circa 10 volte.
Tramite la frequente ripetizione, si giunge a possedere una buona coordinazione tra il lavoro delle braccia e quello delle gambe, anche alla massima velocità. Per il controllo e per l'ottenimento di un passo regolare, si pongano segnali d'inizio e finali. Con il decametro, ognuno può infine misurare e notare la lunghezza della sua rincorsa. Eventuali cambiamenti possono poi avvenire sulla base dello stato della pista, della forza del vento e della forma del giorno; dopo due o tre salti di prova si può procedere alle leggere correzioni necessarie. Segnali intermedi sono molto raccomandabili, soprattutto 10/12 m. prima della pedana, il che corrisponde a 6 passi.

2. Lo stacco

L'allenamento avviene mediante esercizi di salto di genere diverso, i quali hanno però tutti lo scopo di migliorare la forza di stacco e l'automatizzazione della giusta posizione del corpo al momento dello stacco stesso. Qualora, per questi esercizi, si disponga di vecchi copertoni di bicicletta, il piacere di allenarsi diventa ancora più grande.

1. Saltellare su una gamba (10 copertoni), d. e sin.
2. Saltellare a gambe unite
3. Saltellare alternando a d. e a sin.
4. Passi saltellati da un copertone all'altro
5. Passi saltellati con due passi intermedi.

Come forma di gara: chi, con gli esercizi sopra indicati, riesce a compiere un dato percorso con il minor numero di salti?
In palestra non si salti mai sul pavimento nudo, ma da un tappeto all'altro, da un cavallo all'altro, da un cassone all'altro.
Non si dimentichi infine che alcuni giochi di squadra, come la pallacanestro e al pallavolo, hanno un ottimo influsso sul miglioramento della forza di stacco.



3. La fase di volo

Come già abbiamo accennato, la lunghezza del salto, dopo l'abbandono della pedana, può venir influenzata soltanto in maniera relativamente importante. I movimenti in aria con le braccia e con le gambe servono a mantenere l'equilibrio e a preparare l'atterraggio. Consideriamo tre stili di salto: il salto accosciato, il salto in sospensione e il salto in corsa. Accanto a queste forme basilari vengono poi impiegate tutte le variazioni e tutte le forme miste possibili.

a) *Salto accosciato*

È il sistema più semplice, ma certo non redditizio come gli altri due. La gamba di slancio, dopo lo stacco, rimane davanti al corpo, e, per l'atterraggio, la gamba d'appello vien tirata in avanti fino a raggiungerla. Assai raro è che un saltatore di questo stile riesca ad alzare a sufficienza le gambe per l'atterraggio; in generale esse cadono presto verso il basso, cosa ovviamente molto svantaggiosa per la lunghezza del salto.

b) *Salto in sospensione*

Dopo una lunga salita, la gamba di slancio scende a cercare la gamba di stacco, e ambedue vengono tirate indietro rispetto al torso. Un attimo prima dell'atterraggio le gambe e il tronco vengono proiettati in avanti; come un coltello da tasca che si chiuda rapidamente.

c) *Salto in corsa*

Come dice il nome, il movimento della corsa vien continuato in aria; quanto più sciolto, e atto a dare slancio, tanto meglio.

Questo salto è il preferito dei saltatori veloci. Le gambe, per l'atterraggio, vengono a trovarsi nella posizione adatta e ideale, in quanto la loro proiezione in avanti si sviluppa dal movimento.
In tutti e tre gli stili, le braccia lavorano in modo da equilibrare il movimento delle gambe.

4. L'atterraggio

Le gambe, portate in avanti fino a essere quasi parallele alla superficie della fossa, al primo contatto con la sabbia si flettono immediatamente. In questo modo si evita di cadere alla posizione seduti o ancora più indietro. Con le braccia si aiuta il movimento, mediante un rapido bilanciamento in avanti in alto.
Erwin Müller mostra, nella fotografia, un bellissimo salto in sospensione. L'ultimo passo è un po' allungato, il centro di gravità del corpo leggermente abbassato. Con la posa del piede di appello l'atleta si trova leggermente spostato all'indietro, allo scopo di allungare il tempo di estensione. L'ex-campione svizzero rulla sul calcagno e passa in maniera elastica all'estensione, che gli riesce perfettamente. Ben visibile è pure la lunga spinta sulla pedana. In tal modo il corpo si trova nella giusta linea di spinta. La gamba di slancio (sinistra) e il braccio destro tirano in alto. La tendenza verso l'altezza e la distanza sono specialmente visibili nella terza figura, anche lo sguardo è diretto in avanti e in alto. Meravigliosa è la fase di sospensione con chiusura finale del corpo (terz'ultima figura). L'atterraggio è iniziato piuttosto presto, il che avrebbe, presso altri saltatori, come conseguenza, la caduta delle gambe. Ben visibile è pure la presa di slancio finale delle braccia (ultima figura), allo scopo di evitare una caduta all'indietro.