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: 22 (1965)

Heft: 2

Artikel: Il salto triplo

Autor: Studer, Jean

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001059

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: 11.08.2025

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

IL SALTO TRIPLO

Jean Studer

Cosa dice il regolamento

Art. 39

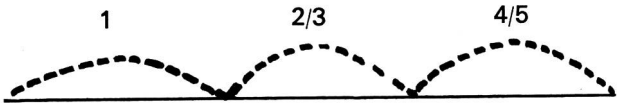
1. Lo stacco verrà eseguito da un trave posta a livello del suolo e almeno a 11 m. dalla fossa.
2. Il salto verrà effettuato in maniera che il concorrente ricada dapprima sul piede con cui ha compiuto lo stacco, poi, al secondo salto, sull'altro piede, con il quale effettua il salto finale.
3. Se un concorrente, nel corso di un salto, tocca il suolo con la gamba «morta», il salto verrà considerato nullo.

Aspetti tecnici

Il salto triplo consiste dunque in tre salti successivi ma di forma diversa; il primo è un salto «a pie' zoppo», il secondo si effettua da una gamba sull'altra e il terzo è in effetti un salto in lungo con atterraggio sui due piedi (figura 1).

1 A piè zoppo 2. Salto 3. Salto

La lunghezza del salto dipende dalla velocità della rincorsa e dall'intensità delle battute. La rincorsa comporta da 18 a 20 falcate, il che rappresenta approssimativamente da 35 a 40 m. I triplisti rapidi sono evidentemente avvantaggiati (Schmidt, primatista del mondo con m. 17.03, corre i 100 m. in 10.5 sec.); i saltatori meno dotati dal punto di vista della velocità compensano però questa mancanza con delle battute più intense e con la proiezione in avanti delle due braccia per il 2° e il 3° salto. Pensiamo che per l'apprendimento del salto triplo la tecnica di salto con proiezione asimmetrica delle braccia sia di assimilazione relativamente più facile.
Infine, per quanto concerne la ripartizione dello sforzo, occorre sapere che il primo salto è il più lungo, mentre il secondo, di più difficile esecuzione, è il più breve (figura 2).



2

A mo' d'esempio, precisiamo che le proporzioni esistenti tra i diversi salti, per un triplo di 14 m., sono circa le seguenti: m. 5.25, m. 4, m. 4.75.

Procedimenti di carattere pedagogico

Iniziazione al ritmo del salto (con la cordicella) (figura 3):

3

a) saltare sullo stesso piede;
saltare sul posto, cambiando di piede;
saltare sui due piedi;

b) saltare sul posto intercalando le tre forme citate;

c) riprendere gli esercizi a) e b), ma con spostamenti.

Esercizi di battuta e di ritmo:

a) salti continui da un piede all'altro (figura 4):

4 sin. dr.

b) salti continui sullo stesso piede (figura 5):

5 sin. sin.

c) salti continui «a pie' zoppo», poi intercalando (sin., sin., dr., dr.) (figura 6):

6 sin. sin. dr. dr.

Questi esercizi sono quelli basilari per il saltatore. Dal punto di vista tecnico, occorre innanzitutto ricercare il buon equilibrio del corpo, con il torso diritto, lo sguardo in avanti senza flessione nelle anche nel momento delle ricezioni e con ricezioni su tutta la pianta del piede. Occorre ottenere il senso della ricezione e dell'impulso simultanei, come per una palla da tennis che rimbalza.
In seguito, nei salti «a pie' zoppo» (figura 7), bisogna imparare a ricondurre in avanti la gamba di stacco, flessa sotto il corpo e con una sforbiciata, mentre la gamba libera vien bilanciata in scioltezza. I movimenti delle braccia, poste in basso e leggermente flesse, saranno ben coordinati con quelli delle gambe.

7

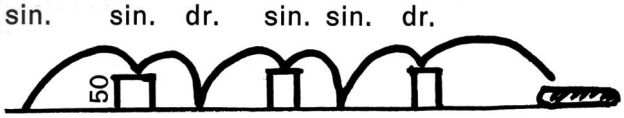
8

Nel salto da un piede sull'altro (figura 8), il ginocchio verrà lanciato il più in alto possibile in avanti, senza che il tronco sia troppo flesso, mentre le anche saranno spostate in avanti durante le ricezioni. Questi esercizi dovranno essere eseguiti durante tutto l'anno (in inverno sui tappeti) con una certa intensità (i salti, durante un solo allenamento, rappresentano parecchie centinaia di metri). Essi creano il senso del ritmo proprio del salto triplo, procurano il senso del rimbalzo attivo, il mantenimento della velocità durante i salti, e sviluppano la muscolatura delle gambe. Il principiante non dovrà insistere troppo sulla lunghezza dei salti; ottenuta la buona tecnica, i salti diverranno automaticamente più lunghi, per raggiungere più di 3 metri.
A titolo indicativo, un saltatore che vuol superare più di 14 metri deve arrivare a superare più di 18 metri con 5 salti e utilizzando 6 passi di rincorsa.

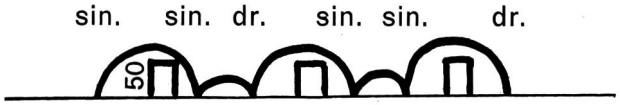
PERFEZIONAMENTO TECNICO CON UTILIZZAZIONE DEL PLINTO

Caratteristiche del primo salto

Il salto è lungo ma radente. La battuta si fa con il corpo alla verticale, braccia in basso e semi-flesse. La posa del piede di battuta il più vicino possibile all'appiombo del centro di gravità del corpo, affinchè non vengano provocati nessun bloccaggio e nessun rallentamento. Durante la sospensione, si prepari la ricezione sulla gamba di battuta mediante una sforbiciata a gamba flessa sotto il corpo, evitando ogni «rottura» delle anche e ogni flessione del corpo al momento della ricezione stessa.
Gli esercizi (figure 9 e 10) favorizzano soprattutto la ricezione attiva e il bilanciamento rapido della gamba libera. Inoltre, ogni «rottura» delle anche deve essere esclusa, se si vuole raggiungere il plinto seguente.



9 4 m

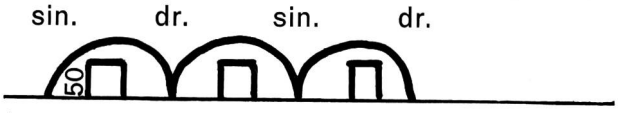


10 3 m

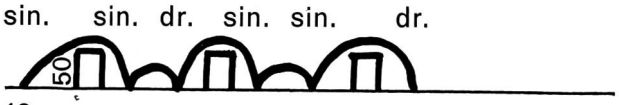
In seguito, si aumenterà la distanza tra un plinto e l'altro, aumentando anche la lunghezza della rincorsa.

Caratteristiche del secondo salto

Il secondo salto dipende dalla ricezione e dall'impulso simultanei dopo il primo salto.
La proiezione della gamba libera deve essere tale che il ginocchio salga al di sopra del livello del bacino. Il saltatore si lascia dapprima portare dal proprio slancio, poi, tardivamente, cerca il suolo allungando la gamba e portando in avanti le anche.
Gli esercizi (figure 11 e 12) si eseguono con slancio; essi sviluppano specialmente la proiezione della gamba libera ed il senso dell'equilibrio.

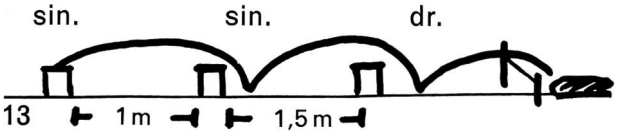


11 2 m



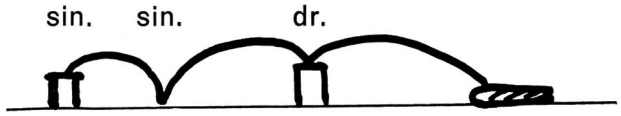
12 3 m

Gli esercizi (figure 13, 14 e 15) si eseguono senza slancio, partendo direttamente dal plinto. Il loro effetto si sviluppa soprattuto sul rimbalzo e sul rimo.



13 1 m 1,5 m

14 1 m 2,5 m



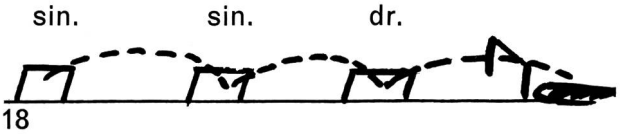
15 2,5 m

Caratteristiche del terzo salto

Si tratta di un salto in lungo, in generale con battuta sulla gamba «debole», e ad andatura ridotta. Durante la sospensione, il saltatore prepara l'atterraggio tirando in avanti le anche e le ginocchia, per ricadere al suolo con le due gambe tese obliquamente in avanti.
L'esercizio (figura 16) si esegue con slancio. Esso richiede una certa qual dose di coraggio.

16 4 m

17 2,5 m

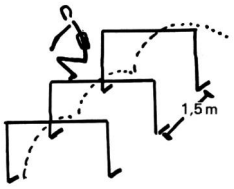


18

Esercizi appropriati per lo sviluppo muscolare

Il salto triplo mette a forte contribuzione la muscolatura dei piedi e delle ginocchia. Gli esercizi di rafforzamento muscolare sono una necessità. Quelli qui indicati sono i più correnti ed i più efficaci.

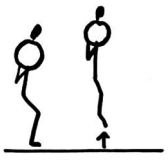
1. Saltare a piedi uniti sopra degli ostacoli, portando un giubbotto pesante (10-15 kg.) (figura 19):



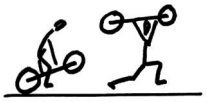
19

2. Esercizi con manubri: flessioni totali delle gambe (figura 20):

20


21

3. In semi flessione, stacco dal suolo (figura 21):
4. Movimento di strappo (figura 22):


22

23

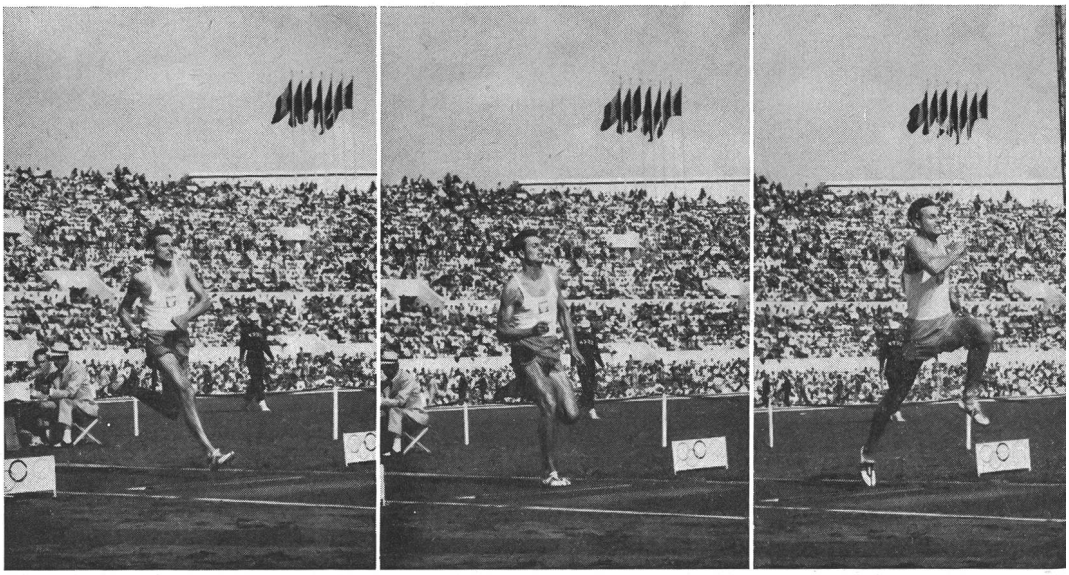
5. Bocconi sul plinto, flessione ind. delle gambe, con pallone pesante (figura 23);

24

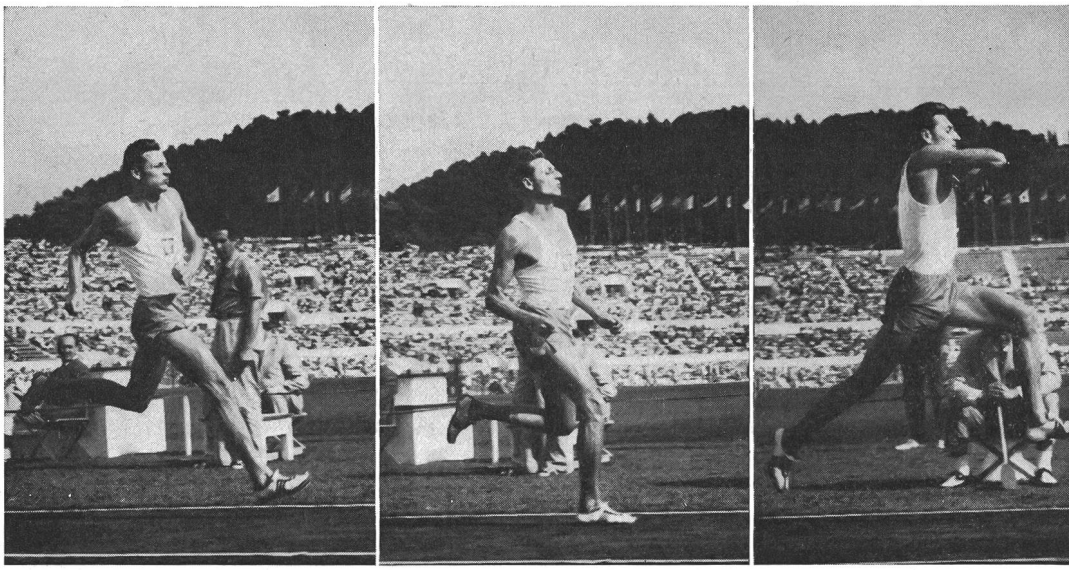
6. Sdraiati dorsalmente sul plinto, alzare le gambe in av. in alto, con pallone pesante (figura 24).

Salto triplo

1 2 3

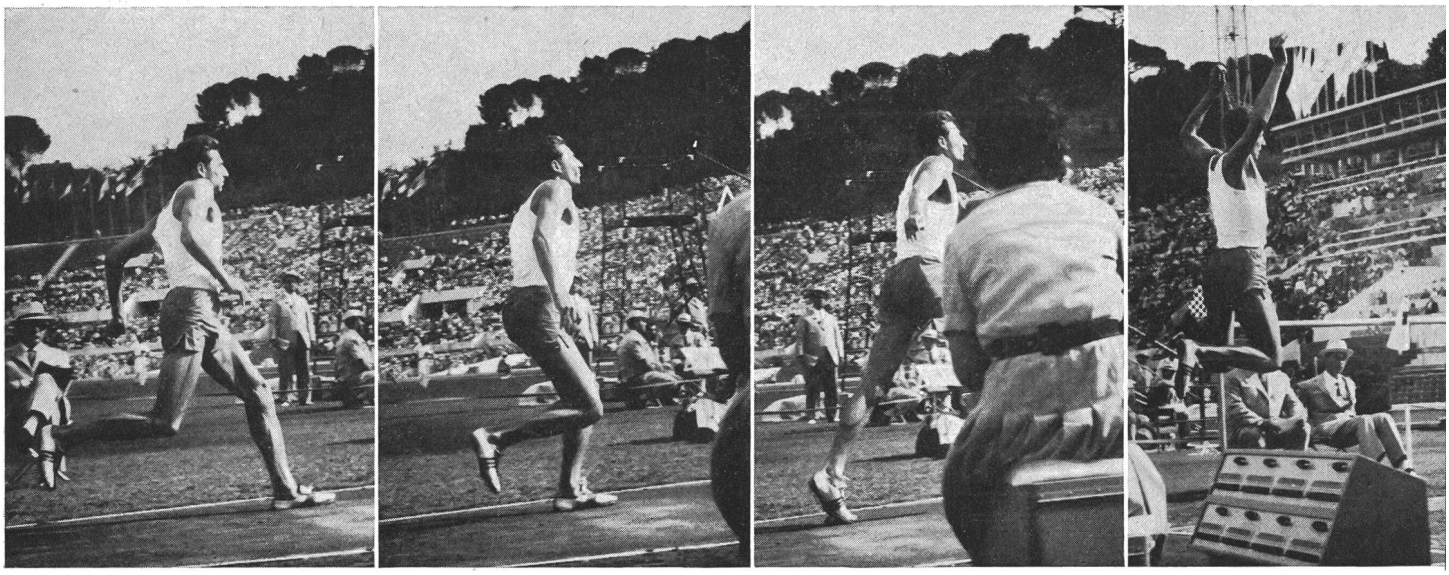


8 9 10

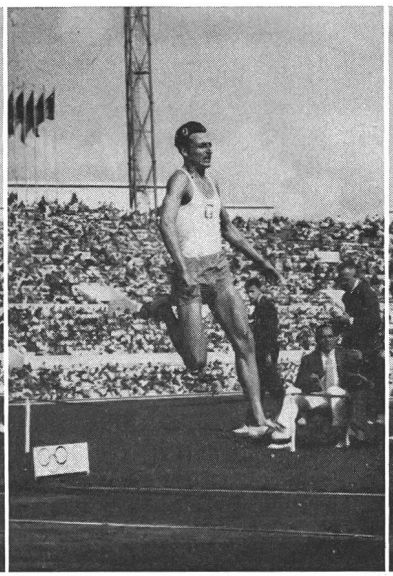


Joseph Schmidt, Polonia, primatista mondiale con metri 17.03 utilizza la tecnica con bilanciamento asimmetrico delle braccia e con una traiettoria rapida ma radente.

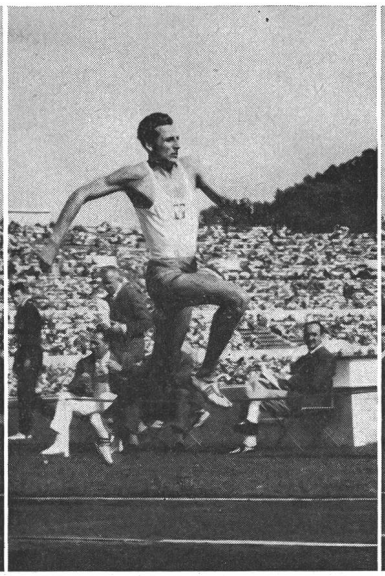
15 16 17 18



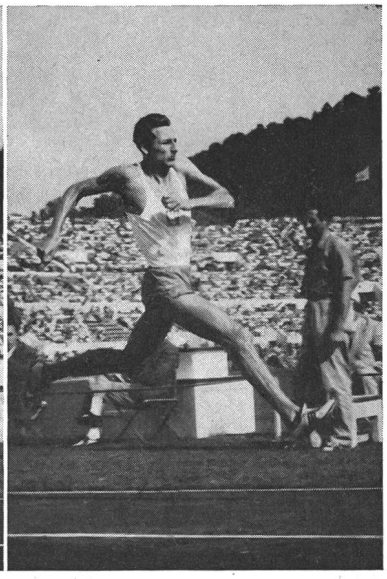
5



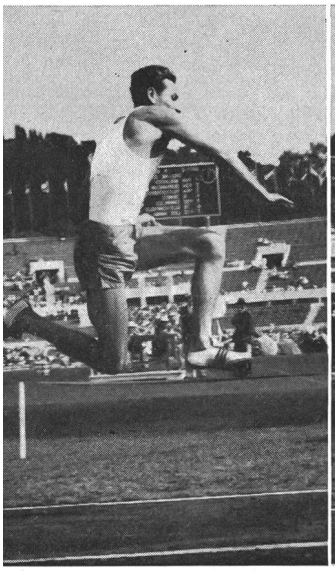
6

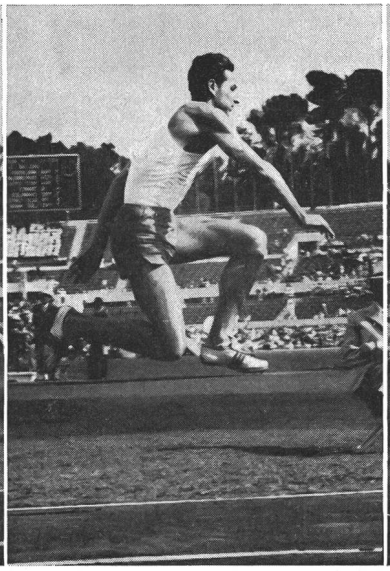


7

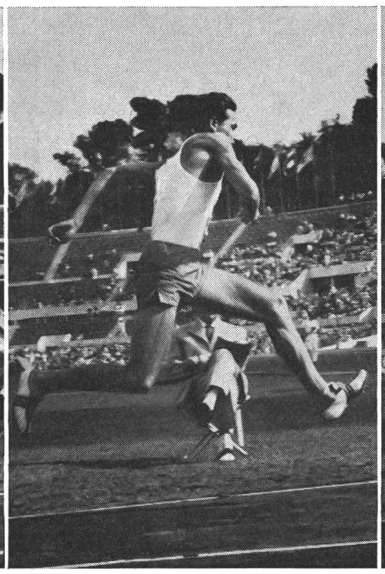


12

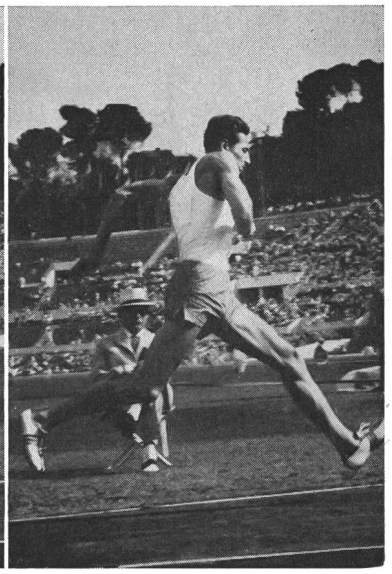




13

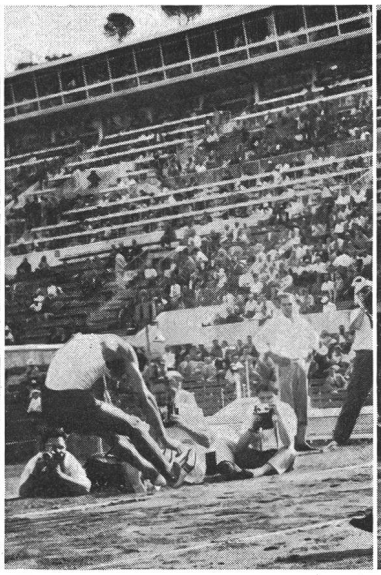
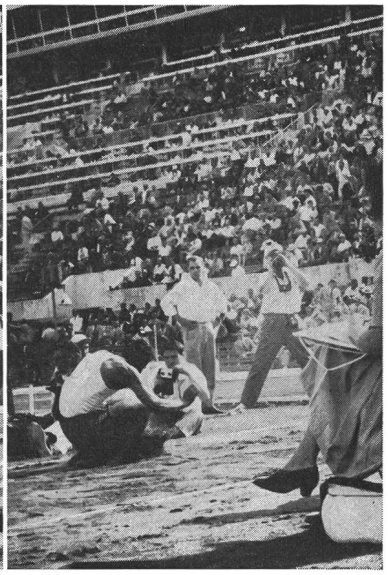


14



20

21



22