

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 37 (1980)
Heft: 8

Artikel: Il salto in lungo
Autor: Strähl, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000496>

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

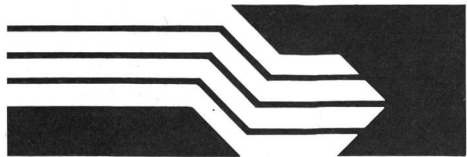
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 22.02.2026

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



Il salto in lungo

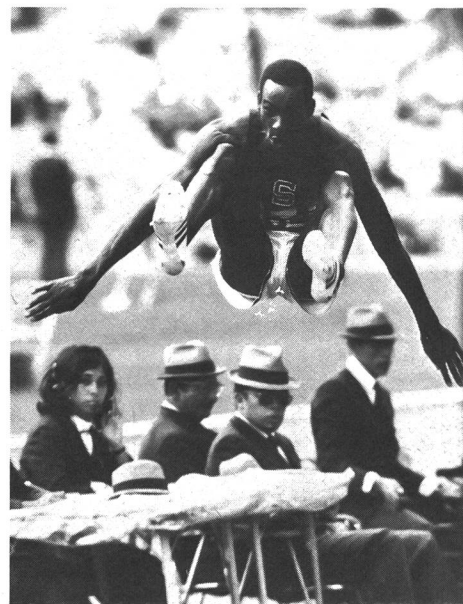
Ernst Strähl, Macolin
Fotosequenze: U. Schierle ed E. Strähl
Disegni: G. Guggenbühl

Un settore dominato dagli atleti di colore

In nessun'altra disciplina dell'atletica leggera il primato mondiale è stato migliorato così raramente come nel salto in lungo: la lista mondiale dei primatisti elenca, dal 1901 a oggi, solo undici nomi. Come mai? Ci sono tre spiegazioni: innanzitutto, sin dall'introduzione della trave di stacco nel 1886, gli impianti di salto in lungo sono rimasti più o meno uguali; in secondo luogo non è stato inventato nessun rivoluzionario metodo di allenamento e, terzo, il salto in lungo costituisce una disciplina semplice, la cui tecnica non è per nulla cambiata sin dall'inizio di questo secolo.

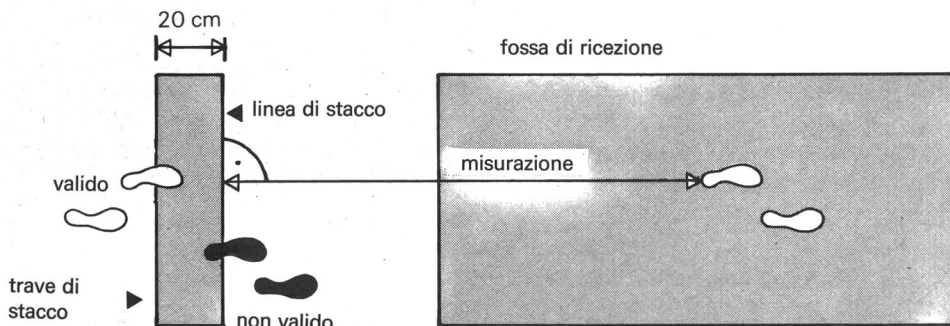
Prima del 1900 si conosceva il salto raggruppato, una specie di tecnica di salto in sospensione, un po' più tardi i saltatori incominciarono a «continuare la rincorsa in aria». Medaglia d'argento ai Giochi olimpici del 1924, Edwin Gourdin (USA) raffinò la tecnica dei passi in aria e migliorò, nel 1921, il primato mondiale portandolo a 7,69 m. Gourdin fu il primo di una serie di eccezionali saltatori negri, fra i quali due altri avrebbero ancora scritto bellissime pagine di storia della specialità: Jesse Owens con 8,13 m nel 1935 e Bob Beamon con 8,90 m nel 1968 sulla favorevole altitudine di Città del Messico.

I Greci praticavano il salto in lungo quale disciplina del pentathlon: sostenevano i movimenti di rincorsa tenendo degli alteri nelle mani. Saltatori e



artisti del 19. secolo usavano pure questo sistema: si racconta che nel 1854, l'inglese Howard, con l'aiuto di due alteri di 2,5 kg, avrebbe raggiunto la rispettabile distanza di 9,02 m – più in là, dunque, del «salto nel prossimo secolo» di Bob Beamon.

Le più importanti prescrizioni di gara



Prova non valida: toccare il suolo fra la linea di stacco (risp. il suo prolungamento) e la fossa di ricezione con una qualsiasi parte del corpo.

Misurazione: dall'impronta più arretrata del corpo ad angolo retto fino alla linea di stacco.

- nel salto in lungo a partire dalla *zona di stacco di 80 cm*, come permesso in molte gare giovanili, il punto di stacco (punta del piede) deve trovarsi all'interno della zona
- quando due o più saltatori raggiungono la stessa prestazione, si decide sulla distanza ottenuta nella seconda miglior prova.

Esercizi di preparazione della condizione fisica

1. Per migliorare la velocità di rincorsa

Diverse forme d'allenamento di sprint e partenze.

2. Per migliorare la mobilità e la forza del tronco

- circoli del tronco e delle anche/ginnastica agli ostacoli
- circoli simmetrici delle braccia/asimmetrici, anche a passi saltellati



- serramanico: nell'elevarsi, parte superiore del corpo e braccia fra le gambe divaricate



- in ginocchio, posizione eretta: mani appoggiate ai talloni, premere il bacino in avanti in alto



- in ginocchio, posizione eretta, una gamba flessa in avanti, braccia in alto: tensione del corpo (molleggiare il tronco indietro)

3. Per migliorare l'abilità di salto e la forza di stacco (scuola di salto)

Principi:

- saltare sempre su terreno morbido e con pieno impegno della forza (estensione delle gambe)
- salti su una sola gamba vengono sempre eseguiti a sinistra e a destra

- obiettivo dei salti senza rincorsa è un determinato quantitativo oppure coprire una distanza data (anche sotto forma di gara)
- forme di salto senza rincorsa (3.2, 3.3) sono pure possibili su scale o sopra ostacoli

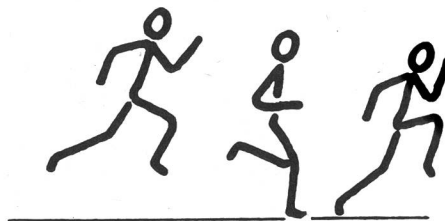
3.1 Determinazione della gamba di stacco

Tramite salti, balzi, serie di salti e salti a ostacoli si può determinare individualmente qual è la gamba più forte e adeguata.

3.2 Salti su una gamba senza rincorsa



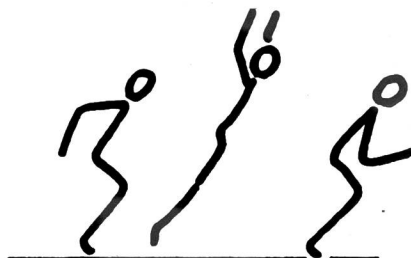
- serie di salti sulla stessa gamba, tallone della gamba di stacco verso i glutei



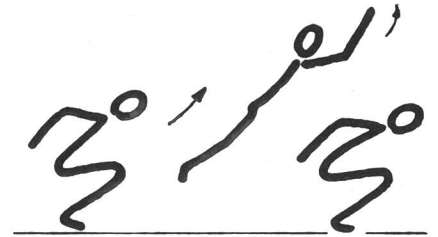
- salti in corsa sinistra-destra-sinistra ecc., breve appoggio del piede su tutta la suola come nel salto in lungo
- salti cambiati sinistra-sinistra-destra-destra ecc.

3.3 Salti a piedi uniti senza rincorsa

- saltellare sul posto, in avanti o indietro: a zig-zag/ con rotazione del bacino/con divaricazione/in passo d'affondo



- salti in estensione con bilanciamento delle braccia/circolo delle braccia/ in alto



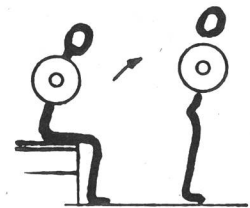
- salti della rana sulla lunghezza

3.4 Salti su una gamba con breve rincorsa

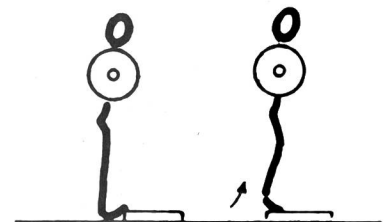
- salti in salita (passi saltati ripidi)
- salti di prestazione di base: con 8 passi di rincorsa (lunghezza: circa 12 passi di marcia) raggiungere due terzi della prestazione di gara

4. Esercizi speciali di forza

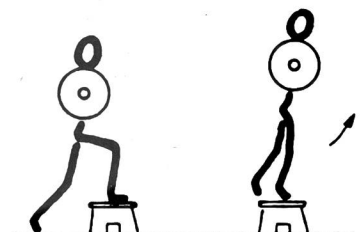
Carico per i giovani fino al massimo tre quarti del loro peso del corpo:



- mezzo raggruppato dalla posizione seduta



- punta dei piedi rialzata (3 cm): estensione delle caviglie



- salire sulla panchina (piedi appoggiati piatti)

La tecnica dei passi di una scolara di 15 anni



Lo stacco

(rincorsa vedi pag.183)

- la preparazione dello stacco avviene tramite l'erezione della parte superiore del corpo, mantenendo l'altezza di condotta del bacino e del ginocchio tipica della rincorsa
- all'ultimo passo di rincorsa e allo stacco, il saltatore ha lo sguardo puntato in avanti (parte superiore del corpo leggermente arretrata)

- la gamba di salto viene quasi estesa e si pone brevemente sopra il tallone, il piede di stacco appoggia attivamente su tutta la suola (ribaltamento del piede) per il pronto stacco sulla pianta del piede
- la gamba libera molto piegata oltrepassa quella di stacco (fase d'ammortizzazione)
- la gamba libera (coscia fino all'orizzontale, gamba verticale) e l'impegno del braccio sostengono l'estensione attiva dello stacco

La tecnica di sospensione di una scolara di 16 anni



Lo stacco

e la rincorsa corrispondono alla tecnica dei passi in aria (vedi sopra e pag.183)



Caratteristiche della fase di volo (2 passi e mezzo)

- la gamba libera tira energicamente verso l'avanti in alto e si tende in seguito attivamente verso il basso-dietro
- all'apice della parabola di volo, il bacino viene premuto verso l'avanti, in pari tempo la gamba di stacco fortemente piegata oltrepassa la gamba libera
- il movimento asimmetrico, rispetto alle gambe, delle braccia serve a mantenere l'equilibrio
- il sollevamento della coscia della gamba di stacco fino all'orizzontale, introduce l'atterraggio con le gambe molto estese in avanti



Caratteristiche della fase di volo

- dopo lo stacco, la gamba libera s'abbassa fino a che le due cosce vengano a trovarsi verticalmente nel prolungamento del tronco
- nella fase di sospensione le gambe formano un angolo retto, il bacino viene premuto in avanti e la testa rimane nel prolungamento della colonna vertebrale
- le braccia tese vengono portate simmetricamente in arco di cerchio da dietro-sotto in alto e stabilizzano la fase di sospensione
- l'avanzata simultanea delle braccia e delle cosce, dalla posizione tesa del corpo, introduce il ripiegamento e l'atterraggio con le gambe fortemente tese in avanti

Tecnica dei passi o di sospensione?

Ambedue le tecniche di salto possono considerarsi di ugual valore, anche se gli atleti di punta preferiscono la « più naturale » tecnica dei passi alla « più semplice », nei movimenti, tecnica di sospensione. Ci sono inoltre diverse variazioni e forme miste. Decisivi per la scelta dell'una o dell'altra tecnica sono i presupposti individuali (soprattutto capacità di coordinazione e mobilità) e non da ultimo il « senso di salto » personale.

Così s'impara la tecnica dei passi

Semplici salti di passi

Tre passi di rincorsa, stacco con la gamba di salto, atterraggio sulla gamba libera e nuovamente rincorsa di tre passi.

Salti di passi sopra ostacolo

Cinque passi di rincorsa: salto sopra un ostacolo di 40–60 cm, atterraggio sulla gamba libera e continuare a correre. Importante è l'esecuzione tecnicamente corretta e fluida della coordinazione rincorsa-stacco.

Passando più volte sopra una serie di ostacoli (preferibilmente ostacoli d'esercizio) si può in pari tempo migliorare l'agilità di salto e la forza di stacco.



Ritmo di 3 passi (avanzati: ritmo di 1 passo)

Salto di passi con atterraggio in posizione aperta

Per tutti i salti da stacco sopraelevato: atterraggio su tappeto di gommapiuma o nella fossa di ricezione.

Rincorsa di cinque passi, all'inizio da stacco sopraelevato (20–30 cm): atterraggio in posizione divaricata ante-posteriore (gamba libera in avanti), tronco eretto e braccia in alto.



L'esecuzione corretta della fase di volo viene facilitata da un ausilio di direzione (mano, ramo, pallone appeso) per la testa o il ginocchio della gamba libera.

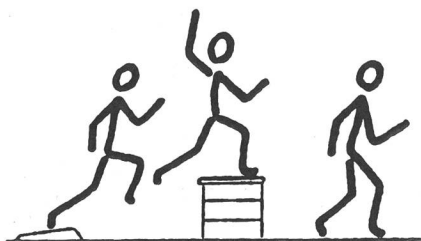
Salto di passi in lungo

Rincorsa di cinque o sette passi, all'inizio con stacco sopraelevato (20–30 cm): mantenere a lungo la posizione di passo, riporto ritardato (ma veloce) della gamba di stacco per l'atterraggio sulle due gambe unite.

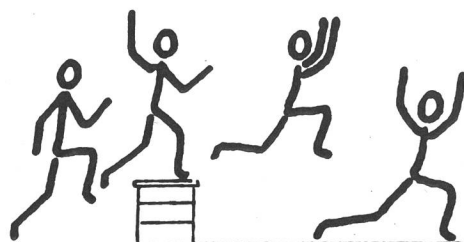


Salti sul cassone e dal cassone (cambiamento di passo)

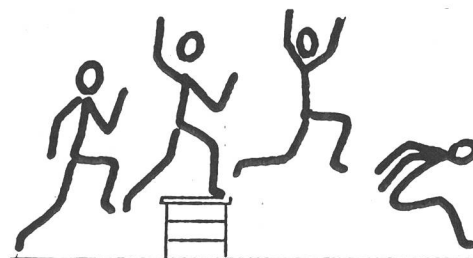
Rincorsa di cinque passi, salto dalla tavola fissa su un cassone alto 50–60 cm e atterraggio sulla gamba libera:



– continuare a correre subito e toccare il terreno con gamba di stacco.



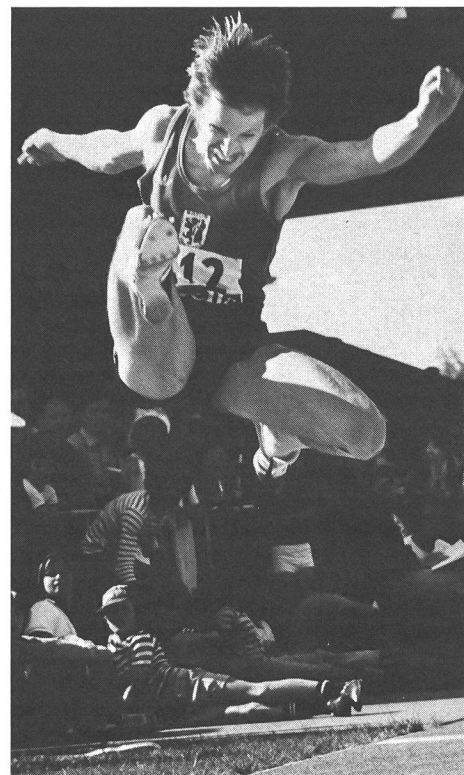
– stacco (intermedio) rapido sul cassone con la gamba libera e atterraggio in posizione divaricata ante-posteriore molto aperta (gamba di stacco in avanti).



– stacco (intermedio) rapido sul cassone con la gamba libera (movimenti come del salto di passi in lungo, ma nel saltare in basso gamba di stacco alta e riportare in avanti la gamba libera per l'atterraggio a piedi uniti).

Salto di passi (2 passi e mezzo) con rincorsa

Rincorsa di cinque o sette passi, all'inizio con stacco sopraelevato (20–30 cm): esecuzione della tecnica come presentata a pagg.180–181 (ausilio di direzione per testa, anche, gamba libera).



Così s'impara la tecnica di sospensione

Salti di passi

In questi salti di preparazione si cercherà, al culmine della parabola di volo, di premere verso l'avanti le anche (atterraggio su uno o due piedi).

Fase di sospensione e atterraggio

Salto in lungo da fermo da un cassone di 50–70 cm di altezza: mantenere a lungo la posizione di sospensione (anche in avanti, gambe piegate, sguardo in avanti); ripiegamento ritardato (ma veloce) del tronco e delle gambe per l'atterraggio sulle due gambe.



Stacco e fase di sospensione

Rincorsa di tre passi sul cassone alto 50–70 cm posto longitudinalmente e salto in basso: solo quando la coscia raggiunge l'orizzontale, la gamba libera si abbassa.

L'impegno corretto della gamba libera come pure delle anche viene facilitato tramite un ausilio direzionale (mano, ramo, elastico).



Fondamentali per la rincorsa nel salto in lungo

La rincorsa è una corsa progressiva fino a raggiungere la velocità massima, con condotta alta delle anche e delle ginocchia e con la testa eretta (sguardo diritto innanzi). Negli ultimi quattro passi di rincorsa la parte superiore del corpo si rizza. Una costante falcata viene raggiunta tramite allenamento di sprint e soventi corse di controllo della rincorsa. La rincorsa determina per i due terzi la lunghezza del salto!

- *inizio della rincorsa*: partenza un piede in avanti uno indietro (gamba libera avanti) e primo passo con la gamba di stacco
- *misurazione*: dallo stesso punto di partenza con un numero sempre uguale di passi (contano i passi doppi) correre più volte a pieno regime verso la trave di stacco oppure da questa indietro al punto di partenza (marcare)
- *lunghezza*:
principianti: 6 passi doppi (circa 19 passi di marcia)
avanzati: 6–8 passi doppi
atleti di punta: 9–11 passi doppi

Segnale intermedio: in gara si raccomanda di mettere un ultimo segnale di controllo a quattro passi dallo stacco e che dev'essere raggiunto con la gamba di stacco.



Salto in lungo

Illustrazione degli errori

Descrizione degli errori

Cause

Conseguenze

Correzione

Svolgimento corretto del movimento

Rincorsa

- falcate non uguali sul percorso di rincorsa (raccorciare o allungare le falcate)
- perdita di velocità avvicinandosi alla zona di stacco
- corsa a zig-zag

- cattiva tecnica di corsa, falcate irregolari
- rincorsa troppo lunga (fatica)
- la distanza di rincorsa non è corretta
- la prima falcata avviene con la gamba sbagliata
- la velocità massima è raggiunta troppo presto
- mancanza di sicurezza avvicinandosi all'asse
- occhi chiusi a intermittenza durante le ultime falcate

- l'asse di stacco è superata
- lo stacco avviene davanti all'asse
- allungamento della falcata di stacco e marcato appoggio sul tallone (perdita di velocità, decollo troppo ascensionale)

- allenare i diversi elementi di corsa (skipping ecc.)
- allenare il ritmo di rincorsa
- misurare esattamente la distanza di rincorsa e determinare dei segni intermedi
- contare i passi
- posare piatto il piede di stacco
- esercitare lo stacco (anche con rincorsa breve)
- controllare l'impronta lasciata dal piede di stacco

Rincorsa e stacco



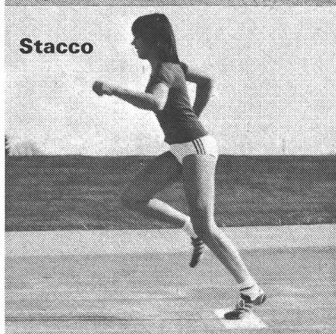
- lo sguardo è diretto verso l'asse di stacco
- il corpo è inclinato in avanti al momento dello stacco

- mancanza di sicurezza avvicinandosi all'asse di stacco
- rincorsa esitante
- la parte superiore del corpo non si raddrizza sufficientemente durante le ultime falcate

- movimento rotatorio sfavorevole durante la fase aerea
- cattiva ricezione (il saltatore cade in avanti)

- allenare il ritmo delle ultime falcate di rincorsa
- raddrizzare il tronco alle ultime falcate
- esercitare lo stacco, dapprima con rincorsa breve, poi sempre più lunga
- sguardo in avanti (punti di riferimento posti alla buona altezza)

Stacco



- l'impegno della gamba libera e delle braccia mancano di dinamismo
- estensione incompleta della gamba di stacco

- la parte superiore del corpo è inclinata in avanti durante la fase di stacco
- mancanza d'abitudine nel prendere lo stacco a pieno regime
- mancanza di forza

- salto piatto
- insufficiente utilizzazione della rincorsa e dello stacco
- la fase aerea inizia troppo presto
- le gambe s'abbassano troppo presto per la ricezione

- salti accentuando l'impegno delle braccia e della gamba libera
- esercizi di coordinazione (salti in corsa, passi saltellati)
- esercizi di stacco (anche con rincorsa ridotta)
- esercizi di muscolazione delle gambe
- allenamento di salto accentuando l'estensione dell'anca e della gamba di stacco

Fase aerea salto a forbice



- agitazione incontrollata delle gambe
- impegno non asimmetrico delle braccia

- cattiva rappresentazione del movimento
- la gamba libera è riportata indietro flessa (movimento di corsa marcato troppo poco durante la fase aerea)
- muscolatura addominale e anteriore delle gambe insufficiente
- contrazione alle spalle

- cattiva coordinazione fra i movimenti delle braccia e delle gambe
- perdita d'equilibrio
- le gambe s'abbassano troppo presto per la ricezione

- allenare lo svolgimento del movimento (anche scomponendolo o con accessori)
- studiare i movimenti di corsa agli attrezzi (all'appoggio sulle parallele, in sospensione agli anelli)
- accentuare il movimento di corsa in aria
- movimento delle braccia in marcia
- esercizi specifici di muscolazione
- ginnastica per le spalle

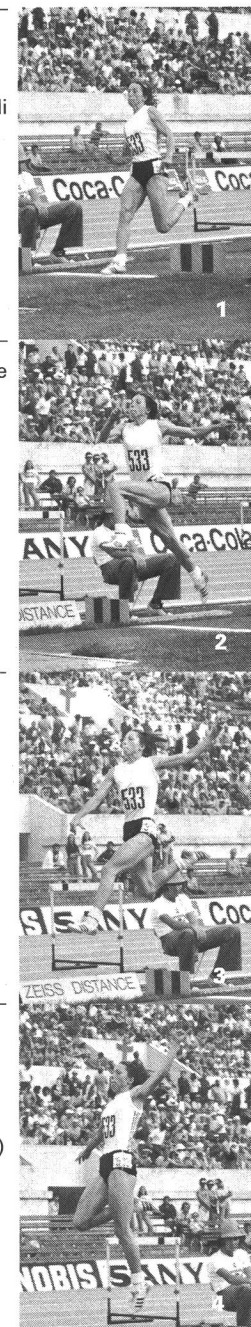
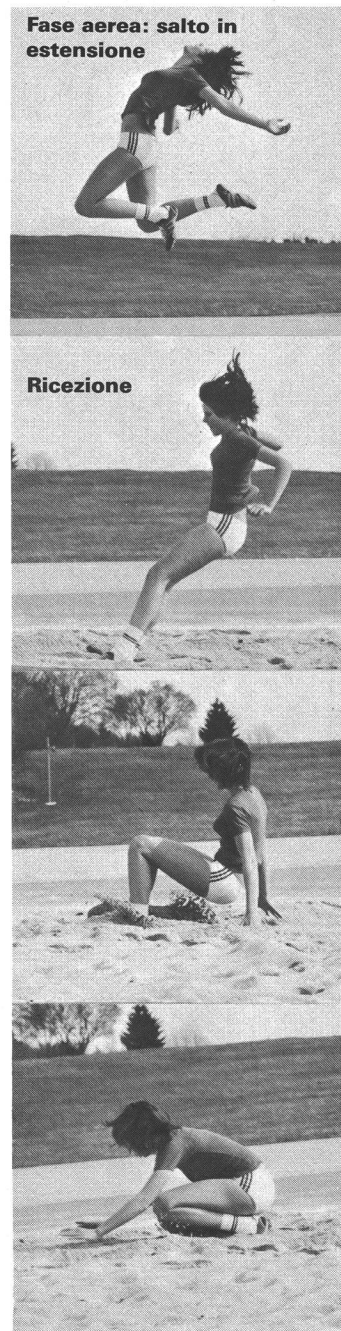


Illustrazione degli errori



Fase aerea: salto in estensione

Ricezione

Descrizione degli errori

- testa incassata nelle spalle
- anche troppo indietro

- gambe non abbastanza tenute in alto prima della ricezione

- caduta indietro al momento della ricezione

- caduta in avanti al momento della ricezione

Cause

- svolgimento incontrollato del movimento
- alla sospensione il corpo s'inclina bruscamente indietro
- mancanza di scioltezza (colonna vertebrale indietro, anche)
- muscolatura addominale insufficiente

- il corpo non è sufficientemente eretto durante la fase di volo (stacco con inclinazione in avanti)
- interruzione dell'estensione, durante il volo, per flessione delle gambe
- paura di cadere indietro
- muscolatura addominale insufficiente

- le gambe sono troppo avanzate
- il corpo è troppo inclinato indietro durante la fase aerea
- il bacino e le ginocchia non sono portate abbastanza in avanti durante la fase aerea
- l'articolazione delle ginocchia non «cede» al momento della ricezione
- la sabbia della fossa di ricezione è «dura»

- il corpo non è sufficientemente eretto durante la fase aerea (stacco con inclinazione in avanti)
- paura di cadere indietro
- ricezione passiva (gambe pendenti)
- insufficiente muscolatura addominale

Conseguenze

- posizione inarcata
- la parte anteriore del corpo non è abbastanza tesa verso l'avanti
- le gambe si abbassano troppo presto per la ricezione (ricezione passiva)

- perdita di distanza (le gambe arrivano troppo presto al suolo)

- perdita di distanza a causa della ricezione sulle natiche e per appoggio delle mani

- perdita di distanza (le gambe non «cercano» abbastanza lontano in avanti)

Correzione

- allenare lo svolgimento del movimento (anche scomponendolo o con attrezzi)
- volgere lo sguardo in avanti (porre punti di riferimento alla buona altezza)
- prima d'abbassarla, impegnare a fondo la gamba libera al momento dello stacco
- esercizi di ginnastica per la colonna vertebrale indietro e le anche
- muscolazione addominale

- esercizi di stacco (parte superiore del corpo eretta)
- buona coordinazione fra i movimenti delle braccia e delle gambe durante la fase di volo
- esercitare la ricezione (anche superando una linea o un ostacolo basso posto nella fossa)
- muscolazione addominale

- esercitare lo stacco (parte superiore del corpo eretta)
- esercitare la ricezione (senza rincorsa e con rincorsa ridotta)
- allentare leggermente l'articolazione delle ginocchia

- esercitare lo stacco (parte superiore del corpo eretta)
- esercitare la ricezione (con rincorsa ridotta, con stacco pronunciato in altezza)
- muscolazione addominale

Svolgimento corretto del movimento

