

Importanza del concetto di Velocità per il Salto in lungo



Richiamo agli elementi tecnici fondamentali:

- saltare in lungo: proiettare il proprio corpo nello spazio il più lontano possibile nel rispetto del regolamento (stacco su un solo piede, plastilina, eccetera..)
- se io lanco una palla senza fargli acquistare velocità, non va lontana. Se stendo il mio braccio verso la parte posteriore, la lancio più lontano. Se con lo stesso gesto, lancio il più velocemente possibile, va ancora più lontano. Per proiettare lontano il mio corpo nello spazio, occorre dunque che io gli imprima più velocità possibile.

Il concetto di "velocità" sarà dunque preponderante.

- le problematiche del salto in lungo vanno dal riuscire ad **acquisire il massimo della velocità durante la rincorsa, riuscire a modificare la traiettoria del centro di gravità al momento dello stacco**, cercando di **perdere meno velocità possibile e, andare a porre molto lontano i piedi nella sabbia.**

Da ciò deriva l'intenzione di accelerare costantemente dalla partenza della rincorsa alla fine dell'atterraggio (anche se non è meccanicamente realizzabile)

Prendere il massimo di velocità durante la rincorsa:

- corsa in accelerazione che permetta di arrivare il più rapidamente possibile sulla tavola, con una compattezza che permette di scatenare un impulso allo stacco, (velocità vicino alla velocità massima ma rimanendo "disponibile" per saltare)
- da ciò la nozione di un ritmo terminale essenziale sugli ultimi sei passi, permettendo un contatto definito di "anticipo" degli appoggi indispensabile per scatenare l'impulso riducendo al minimo la perdita di velocità del saltatore

Perdere meno velocità possibile al momento dello stacco:

- impulso completo orientato prima verso la parte anteriore con impegno massimo verso la direzione di salto (angolo di volo da 18 a 22°)
- passaggio attivo e veloce del bacino sull'appoggio di stacco al fine di limitare al massimo la perdita di velocità

Andare a porre molto lontano i piedi nella sabbia:

- rotazione veloce dei segmenti liberi per permettere di fare passare le gambe davanti al centro di gravità
- atterraggio coi piedi attivi per fare passare il bacino verso avanti

Allenamento orientato verso questa nozione di velocità:

In funzione dei fondamentali definiti precedentemente, l'allenamento del saltatore in lungo avrà molti punti comuni con quello dei velocisti, considerando che la velocità è una componente essenziale del lavoro.

Sarà importante sviluppare in modo armonioso le differenti qualità necessarie per saltare lontano **rispettando continuamente un equilibrio tra la velocità, la forza e la tecnica**, e questo per tutto lo sviluppo dell'allenamento annuale.

Ciò è valido per tutte le categorie, perché non c'è per me differenza fondamentale nei contenuti tra gli allenamenti degli allievi/junior e quello dei saltatori di alto livello. Ciò che differisce, è la quantità del lavoro e l'intensità, così come la qualità della realizzazione.

Sviluppo della velocità:

Si utilizzerà tutto ciò che si fa nello sprint:

- andature della corsa
- modulazione ampiezza/frequenza
- velocità partenze (in piedi, dai blocchi)
- velocità lanciata
- eccetera...

Orientamento di questa velocità verso la rincorsa:

A differenza dello sprint, nel salto in lungo, **è la velocità di arrivo sulla tavola che è importante e non il tempo impiegato a percorrere i 40 o 50 m della rincorsa**.

Parallelamente allo sviluppo della velocità pura, sarà necessario lavorare sulla capacità di accelerazione con gli esercizi di:

- accelerazioni progressive su distanze da 50 a 80 m
- corse in progressione (es: 40 m veloci + 40 m più rapidi + 40 m molto rapidi)
- veloce – rilassato - veloce, (ex: 30 m veloci + 30 m lasciare + 30 m veloci)
- progressivi ritmati, (ex: 20 m veloci + 20 m in accelerazione + 20 m ritmati (come al termine della rincorsa) verificare poi questa corsa per porre il piede in modo preciso sulla tavola, senza errore:
- esercizi di adeguamento alla tavola di stacco
- prendere dei riferimenti
- rincorse sulla pista, poi in pedana

Collegamento rincorsa-stacco:

La problematica essenziale è nel realizzare una azione di stacco perdendo meno velocità possibile, bisognerà limitare al massimo i blocchi sulla pedana ed al contrario scatenare un impulso completo e veloce orientato in assoluto verso la direzione del salto. Ciò necessita:

- una piazzamento alla fine della rincorsa a "bacino alto"
- una discesa sul penultimo appoggio (che inizia sul terzultimo) non troppo accentuata, con una concatenazione degli 3 ultimi appoggi attivi effettuata in un tempo molto breve
- una contatto sulla pedana di stacco con la gamba più tesa possibile



- un passaggio del bacino sull'appoggio di stacco più veloce possibile, ma cercando su questo appoggio di effettuare il percorso più lungo possibile.
- un impegno verso la direzione del salto in uscita dallo stacco più importante possibile, questo necessita la possibilità di "lanciarsi" verso l'avanti

Per arrivare a questa realizzazione, tutti gli esercizi di stacco e di salto con rincorsa ridotta o con rincorse medie dovranno essere realizzati con questa intenzione, personalmente, non ho esercizi "rivoluzionari", utilizzo gli esercizi tradizionali ma insistendo continuamente su:

- **il ritmo degli ultimi appoggi**
- **l'attacco rapido e attivo della tavola**
- **l'impegno massimo verso avanti**

Ed utilizzando alcune "immagini":

- **accelerare costantemente dell'inizio della rincorsa all'atterraggio**
- **cercare di andare a porre "velocemente" i piedi in fondo al salto**

Intenzione della velocità al momento della sospensione e l'atterraggio:

Le diverse fasi del salto sono interdipendenti, se si cerca di saltare "velocemente", sarà importante subito dopo lo stacco chiudere molto rapidamente rispettando i tempi del salto facendo ripassare le ginocchia al disotto del bacino per avere il tempo di riportarle avanti e di andare a porre i talloni il più lontano possibile. Fino a questo momento bisognerà avere conservato sufficiente velocità per appoggiarsi sulla sabbia e per fare passare il bacino oltre la traccia lasciata dai piedi.

Danielle Desmier allenatrice di Salim Sdiri

Traduzione di Graziano Camellini da AEFA n° 208 dicembre 2012