



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di Brescia

Proposta didattica per l'avviamento al salto triplo nelle categorie giovanili

L'evoluzione tecnica della specialità è indirizzata all'esecuzione del gesto alla massima velocità possibile.

Personalmente ritengo che l'estensione della disciplina del salto triplo alle atlete donna, sia stata la svolta determinante per il passaggio da un salto con caratteristiche prevalentemente di forza, ad un salto più moderno, nel quale prevalgono velocità e tecnica.

Inoltre penso che questo modo di saltare possa coinvolgere anche atleti che non siano propriamente dei superuomini, o superdonne.

Con i giovani dobbiamo però avere estrema pazienza e non dovremmo cercare la prestazione a tutti i costi.

I risultati che contano sono quelli che si realizzano dai 20-22 anni in poi.

Cercare di sviluppare alti gradienti di forza o utilizzare elevati carichi di lavoro prima di questa età, consente di ottenere grandi prestazioni a livello giovanile, ma, quasi sempre, porta a scompensi dovuti alla non maturazione fisiologica dei ragazzi con relativi infortuni e precoci abbandoni dell'attività.

Inoltre dobbiamo considerare che, se il miglioramento dei risultati dei nostri atleti è dovuto a carichi di lavoro molto intensi, non avremo a disposizione in futuro margini di incremento.

Molto meglio quindi lavorare sulle capacità coordinative, sulle tecniche dei gesti e diversificare il più possibile gli allenamenti, anche inserendo giochi vari.

La costruzione del giovane triplista, a mio parere, deve essere impostata dall'inizio nell'ottica del salto triplo moderno, che è veloce e radente, con appoggi di tutta pianta per rendere meno traumatico l'impatto con il terreno e più efficace la ripartenza.

Per raggiungere questo obiettivo, dovremo porre particolare attenzione su alcuni punti fondamentali, quali il corretto insegnamento, ed apprendimento, delle posture tecniche, della tecnica di corsa e del balzo, e sulle capacità coordinative dell'atleta.

Innanzitutto l'apprendimento del gesto deve essere divertimento, soprattutto per i ragazzi, ma anche per il tecnico.

L'apprendimento da parte dei ragazzi deve essere consapevole. Cioè dovremmo sempre informarli delle finalità delle esercitazioni proposte.

Questa consapevolezza li renderà più disponibili a provare nuovi esercizi vincendo legittimi dubbi e naturali timidezze.

Grande effetto può avere una corretta dimostrazione delle novità da parte del tecnico o, meglio ancora, con l'esempio di atleti più grandi ed evoluti.

Trovo che riuscire a comunicare (trasmettere) le giuste sensazioni che si devono provare durante l'esecuzione dei gesti tecnici, sia fondamentale per l'acquisizione degli stessi da parte dei giovani atleti.

Le andature tecniche diventano estremamente importanti nell'ambito dell'allenamento a qualsiasi livello di qualificazione dell'atleta.

E per una giusta esecuzione dell'andatura, poi della corsa, poi del balzo, poi dello stacco, il nostro obiettivo primario deve essere quello di dotare i nostri atleti di piedi eccezionali.

In tutte le discipline dell'atletica, e non solo, l'azione parte dai piedi.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di Brescia

Proposta didattica per l'avviamento al salto triplo nelle categorie giovanili

E nei salti, nelle corse e nei lanci primeggiano gli atleti che meglio li sanno utilizzare.

La mobilitazione delle articolazioni e l'allenamento della muscolatura delle nostre estremità inferiori, devono avere parte rilevante all'inizio di ogni seduta di allenamento, durante ogni periodo dell'anno.

I lavori specifici per i piedi e le andature tecniche, svolti preferibilmente su diverse superfici, possono sostituire il classico e noioso riscaldamento di corsa, con risultati che possono essere sorprendenti nelle categorie giovanili.

Credo tra l'altro che sia più efficace, anche per i velocisti in questo caso, effettuare un quarto d'ora in più di andature piuttosto che due o tre ripetute di corsa magari con azione non corretta.

Equilibrio, coordinazione e ritmica sono altre capacità il cui sviluppo è fondamentale per aiutare il ragazzo a diventare un saltatore.

La ricerca dell'equilibrio migliora con esercizi che stimolino la propriocettività, su un solo arto, ad occhi chiusi, in appoggio su superfici morbide e instabili.

Per la coordinazione gli esercizi che abbiamo a disposizione sono innumerevoli.

Per esempio ai nostri saltatori potremmo chiedere di eseguire azioni con tronco ed arti superiori, come schiacciare o agguantare un pallone, durante la fase di volo.

La ritmica, fondamentale per l'esecuzione di una buona rincorsa, può essere stimolata utilizzando ostacolini, cerchi, bacchette o quant'altro per creare situazioni obbligate di falcata.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di Brescia

Proposta didattica per l'avviamento al salto triplo nelle categorie giovanili

Di seguito sono riportate alcune proposte di esercitazioni ed andature tecniche con particolare riferimento ai piedi, all'articolazione tibio-tarsica ed al bacino, nonché alcuni esempi di andature di salto e balzo compresa la progressione didattica per l'insegnamento del balzo successivo, codificata dal Prof. Claudio Mazzafo.

È fondamentale utilizzare differenti superfici per effettuare le esercitazioni di andature tecniche .

Gli stimoli proposti saranno molto diversi tra loro a causa del diverso tempo di appoggio determinato dalla superficie.

Il lavoro senza calzature aumenta la sensibilità del piede.

La presa di contatto a pianta piena, nei balzi, è necessaria per una corretta distribuzione del carico, inoltre tutela maggiormente l'atleta da eventuali infortuni

1. Andature varie per la corsa e la coordinazione

- corsa a muro

Controllare l'allineamento testa, spalle, tronco, bacino, coscia, gamba, piede che non deve essere spezzato durante l'esecuzione. Verificare il completamento delle spinte con i talloni che tendono al terreno. Ad uno stop improvviso le posture devono risultare corrette.

- rullata (tacco/punta) con diverso sbloccaggio del ginocchio

La flessione/estensione del piede deve essere la più ampia possibile. L'errore più comune è la mancata decontrazione del tronco

- rullata mista con skip cercando mantenimento alta frequenza

Curare la flessione/estensione come nell'esercizio precedente. Il movimento delle braccia deve avvenire a velocità adeguata per non pregiudicare la rapidità dell'esercizio.

- corsa con braccia aperte verso dietro-alto, appoggio piede a pianta piena, controllare posizione tronco e l'avanzamento e l'equilibrio del bacino

Il bloccaggio della parte superiore del corpo costringe l'atleta ad equilibrare la corsa con adeguati movimenti del bacino. Il completamento della spinta del piede determina automaticamente un avanzamento dell'anca antagonista

- corsa balzata

Come nella corsa a muro, ritmo e linearità dell'azione sono le componenti fondamentali. Nella corsa balzata la presa di contatto avviene sotto il cdm con un'azione molto veloce senza sbloccaggio del ginocchio



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di Brescia

Proposta didattica per l'avviamento al salto triplo nelle categorie giovanili

2. Esercizi specifici per i piedi

- da seduti, flessione/estensioni, con circonduzioni delle caviglie

Curare che l'atleta passi dalla massima flessione alla massima estensione

- molleggi passando da esterno a interno piede anche con circonduzioni braccia

La presa di contatto con il terreno avviene di tallone, quindi con la parte esterna del piede per poi passare all'avampiede ed al completamento dell'estensione. L'azione delle braccia deve essere ampia con il gomito che arriva all'altezza della spalla o con circonduzione completa.

- scalzi, in sabbia, scavare solco, partendo dall'estensione dietro del piede

Esercizio per i muscoli flessori del piede e per la mobilità dell'articolazione della caviglia.

- seduti su panca, appoggio su tallone, flettere il piede

Anche questo esercizio, come il precedente, agisce sui flessori ed è piuttosto efficace pur senza avere necessità di particolari attrezzi

- a gambe tese, un piede saltella, l'altro rimbalza tacco/punta

L'esercizio è stato proposto dal prof. Chemello. necessarie coordinazione, rigidità del sistema e decontrazione

- saltelli a piedi pari, in catena tesa, con o senza elastico o in sabbia

La definizione "catena tesa" è riferita alla necessità che il corpo, al momento dell'impatto, sia un sistema rigido in grado di trasferire una forza al terreno ed a riceverne adeguata risposta, sfruttandone in pieno la potenzialità. Il cedimento di un qualsiasi segmento del sistema non lo consentirà. Una bacchetta di legno che cade a terra, di punta, rimbalza. Una bacchetta di materiale cedevole si spiaccica. L'atleta deve bloccare le articolazioni del ginocchio, del bacino e delle spalle, quindi contrarre la fascia addominale e dorsale. Le braccia, tese verso l'alto, possono anche sorreggere una palla medica. L'avanzamento deve essere determinato esclusivamente dal lavoro dei piedi.

- saltelli con torsione accentuata interna-esterna delle caviglie, arretrando, senza piegare eccessivamente le ginocchia, utilizzando tutta la pianta del piede

Mobilizzazione dell'articolazione che sarà più efficace se l'atleta riuscirà a lavorare su tutta la pianta del piede

- a braccia aperte e spalle bloccate, saltelli (anche laterali), sul posto e/o in avanzamento, con torsione accentuata del bacino

I piedi devono essere uniti durante i saltelli. L'esercizio completa il precedente con la mobilizzazione delle articolazioni delle ginocchia e del bacino

- doppio appoggio con decontrazione della gamba libera

La finalità dell'esercizio è verificare la decontrazione della gamba libera dopo l'effettuazione della spinta.

- rimbalzi veloci esterno/interno su ostacolino

Coordinazione, reattività e rapidità

- rimbalzi a piedi pari tra ostacolini

Reattività in catena tesa

- extra

Un giochino di coordinazione che non trascuri il lavoro di reattività del piede in spinta



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di Brescia

Proposta didattica per l'avviamento al salto triplo nelle categorie giovanili

3. Esercitazioni di balzi controllando appoggio piedi e avanzamento del bacino

- monobalzi alternati e successivi

Su diverse superfici, controllo posizione di partenza, fase di volo con effettivo avanzamento del baricentro, arrivo in equilibrio su pianta piena con mantenimento della posizione per qualche attimo,

- balzelli alternati con braccia aperte verso dietro-alto, appoggio piede a pianta piena, controllare la catena tesa e l'avanzamento e l'equilibrio del bacino

Il bloccaggio della parte superiore del corpo costringe l'atleta ad equilibrare i balzi con adeguati movimenti del bacino. Il completamento della spinta del piede determina automaticamente un avanzamento dell'anca antagonista

4. Balzi esercizi su 20/30 m

- Progressione didattica successivi
 - successivi solo piede arto teso
 - successivi solo piede arto teso e uso corretto dell'arto libero
 - successivi solo piede arto teso e uso corretto dell'arto libero e delle braccia
 - successivi con richiamo arto di stacco
 - successivi con richiamo arto di stacco e uso corretto dell'arto libero e delle braccia

La progressione suggerita dal Prof. Mazzauffo è molto importante per l'apprendimento del balzo successivo.

Il concetto di rigidità del sistema deve essere sempre ben presente durante l'esecuzione delle varie fasi.

La presa di contatto deve essere sempre a piena pianta.

Particolare attenzione deve essere dedicata alla postura del tronco; le linee non devono essere spezzate né sul piano sagittale né su quello frontale.

In teoria non si dovrebbe procedere alla fase successiva fino alla completa acquisizione di quella precedente.

Dopo aver correttamente appreso la progressione con l'esecuzione "sul posto", ripartire con la modalità "in avanzamento".

- alternati con movimento accentuato del bacino

Presa di contatto a tutta pianta, sguardo avanti alto, sbloccaggio del ginocchio, armonica azione delle braccia possibilmente in alternato

- quintupli specifici con breve rincorsa (

Esercizio molto specifico da effettuare con qualche passo di rincorsa. È definito quintuplo specifico il balzo con sequenza DDSDS (o SSDSD) cioè un salto triplo completato da due balzi alternati e chiusura. La finalità è quella di verificare la velocità di uscita dal triplo. Con la sequenza DSDDS (o SDSSD) invece i primi due balzi servono a posizionare correttamente il corpo per l'effettuazione del triplo finale

- 3passi/hop _ 5passi/hop _ 7passi/hop

Andatura tipica da saltatori. Si deve curare la velocizzazione dei due appoggi prima dello stacco. Fondamentale è anche che l'hop sia molto radente. La successione 3(5)(7) passi/hop/hop, cioè con due hop consecutivi è ancora più completa