

# APPRENDIMENTO GIOCATO DEL SALTO IN LUNGO

(Miguel Vélaz, 1998- modificato da Orlando Motta, 2023)

## 1 - Salti a “piedi pari” con partenza da fermo

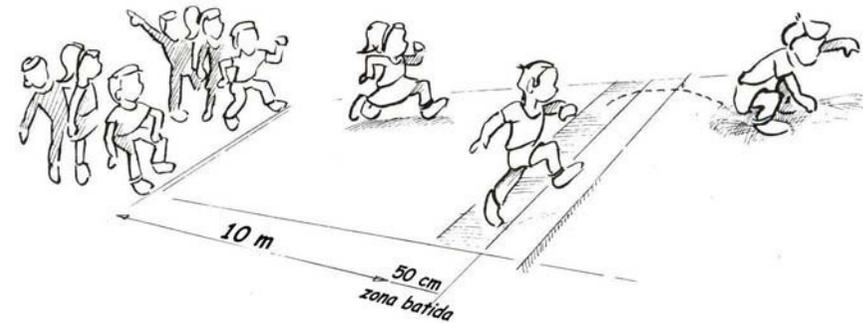
Formiamo diverse squadre disposte in colonne. Il primo di ogni squadra posiziona entrambi i piedi sul bordo della sabbiera, piega le gambe, fa oscillare le braccia indietro e, estendendo le gambe, salta il più avanti possibile. Il punto di contatto dei talloni nella sabbia vale X punti a seconda della zona raggiunta. Il salto successivo nelle stesse condizioni. Ogni squadra aggiunge i propri punti dopo lo stesso numero di salti effettuati.



Fletto le gambe poi salto in avanti come una molla “lanciando” il bacino e atterrando con entrambi i piedi sulla stessa linea

## 2 - Scegliere la gamba di stacco

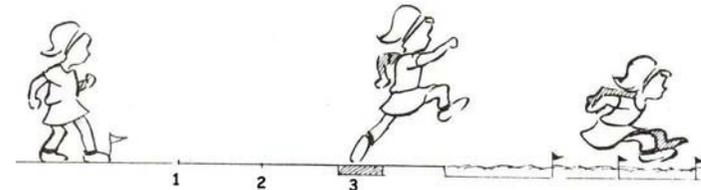
Partendo dietro una linea situata a una decina di metri da un'area di stacco larga circa 50 cm correre senza riferimenti e saltare utilizzando il piede che raggiunge la zona o che è più vicino ad essa. Fare diversi tentativi variando ogni volta leggermente il punto di partenza in modo da poter saltare sia con un piede che con l'altro. Dopo un certo numero di salti scegliere quello che sembra più efficace come piede per saltare.



Cerco di capire quale è il mio piede più abile per saltare

## 3 - Collegare la rincorsa al salto

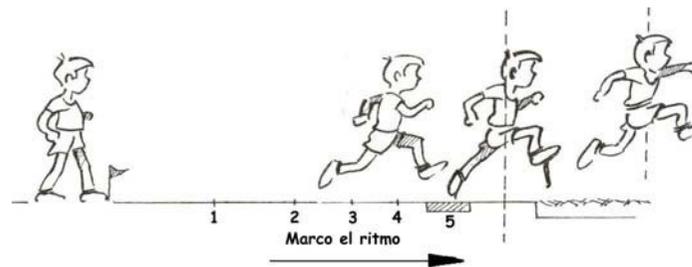
Tracciamo una linea di partenza a circa 2,50 m dall'area di stacco e posizioniamo dietro di essa il nostro piede di stacco. Eseguiamo tre appoggi: due correndo e uno saltando concatenandoli bene per saltare lontano nella buca. Possiamo organizzare gare a distanza per squadre contando i punti assegnati in base alle zone di atterraggio.



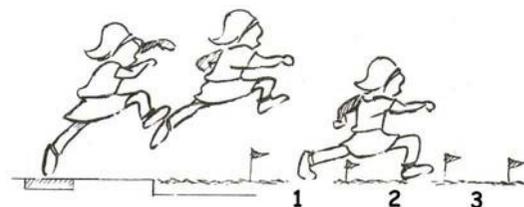
Il mio piede di stacco si trova molto indietro alla fine dello stacco; conto 1-2 e salto verso avanti.

#### 4 - Saltare con cinque appoggi

Posizioniamo la linea di partenza a circa 5 o 6 metri dalla zona di stacco. Partiamo da questa linea; piede di stacco posizionato dietro. Corriamo ritmicamente: 1-2-3-4 – SALTO. Se il piede di stacco si posiziona dietro la zona di battuta spostiamo il nostro punto di partenza davanti alla linea. Se si colloca davanti portiamo indietro il punto di partenza. Dopo alcuni tentativi di messa a punto organizziamo una gara a squadre per la precisione del punto di stacco nella zona. Dobbiamo ottenere questa precisione regolando il punto di partenza e non aggiustando accorciando o allungando i passi. Uno stacco effettuato nella zona vale un punto, fuori dallo zero.



Conto mentalmente: 1 – 2 – 3 – 4 – SALTO. I compagni indicano il punto di stacco; aggiusto, se necessario, il mio riferimento di partenza

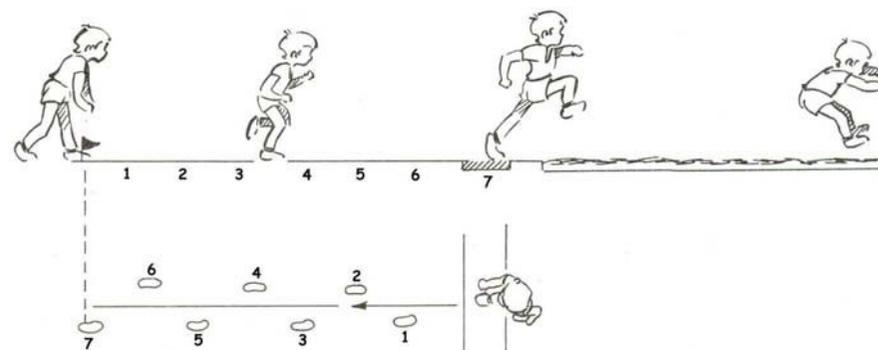


Concludo la mia rincorsa ritmica, orientando il salto in avanti alzando il ginocchio



#### 5 -Allunghiamo la rincorsa

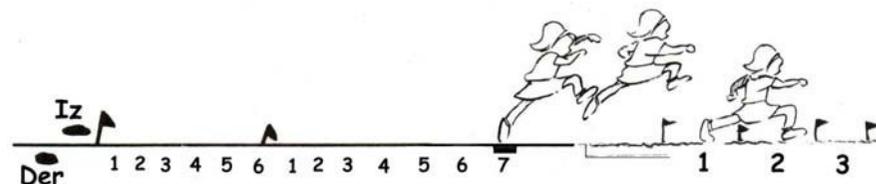
Partiamo dalla zona di stacco, con il piede di stacco dietro, poi corriamo “veloce e con facilità”. L'istruttore o un compagno posiziona il punto di passaggio del piede di stacco al 7° appoggio. Partiamo quindi da questo riferimento verso la zona di stacco al centro della quale va posizionato il nostro 7° appoggio. Proviamo più volte a regolare il nostro personale riferimento di partenza. Organizziamo gare a squadre con almeno 6 tentativi ciascuna, contando i punti in base alla zona di caduta o misurando il salto con un metro a nastro. Progressivamente riduciamo la larghezza della zona di stacco a 30 cm.



Eseguo la mia rincorsa e corro veloce, con ritmo e facilità; poi “esplodo” con uno stacco molto accentuato in avanti “lanciando” il mio bacino in avanti.

## 6 - Perfezionare il collegamento rincorsa - stacco

La nostra corsa è la stessa di quella di un velocista rilassato che deve, alla velocità quasi massima, produrre uno sprint potente. Il ritmo è progressivamente veloce, senza alcuna tensione. Eseguire lo stacco in uscita non provoca alcun rallentamento. “Spingiamo” il corpo in avanti. Il ginocchio libero si alza bruscamente. Le braccia ci bilanciano. Atterriamo sulla sabbia, con “passo lungo in posizione divaricata”, dopo un volo equilibrato. Successivamente, eseguiamo dei salti con cambio di gamba lungo la traiettoria, in modo da entrare in contatto con la sabbia con la gamba di stacco avanti.

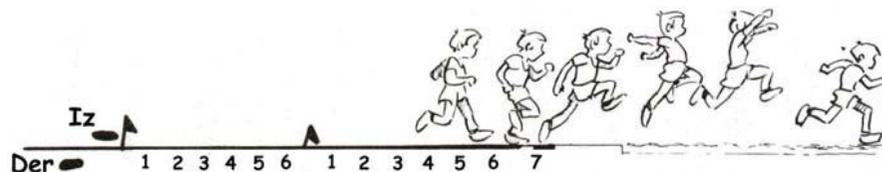


La mia rincorsa veloce e precisa mi permette di preparare mentalmente uno stacco attivo e ben direzionato.



## 7 - Troviamo la lunghezza ottimale della rincorsa

Corriamo sulla pista e segniamo il 9°, 11° o 13° appoggio a seconda della lunghezza della rincorsa adatta a ciascuno. Riportiamo questa distanza sulla pedana e verifichiamo la precisione della rincorsa, cercando il ritmo di preparazione del salto. La regolazione viene eseguita per tentativi con più ripetizioni. Eseguiamo una serie di salti completi con il movimento in volo di entrambe le gambe per realizzare un contatto lontano e in avanti con i talloni. Gli ultimi passi della rincorsa sono orientati ad un ritmo “vivace, aggressivo e facile”. Lo stacco ottimale è un'esplosione breve e potente orientata in avanti. N.B. Anziché correre in pista, possiamo anche prendere la rincorsa adatta a ciascuno, partendo dalla zona di stacco per poi correre a ritroso (come precedente esercizio).



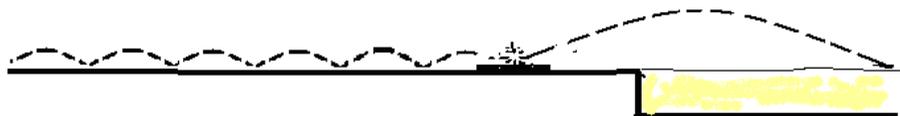
Elevo le spalle e proietto il ginocchio libero in avanti. Stacco “violentemente” e noto una sensazione di crescita durante la sospensione. Rimango a lungo con il ginocchio libero davanti, poi “pedalo” in aria con ampiezza per prendere contatto con la gamba di stacco nella sabbia.



Eseguo il volo mantenendo il tronco dritto e usando le braccia per tenermi in equilibrio. Posiziono le gambe, con le ginocchia piegate, per allungarle il più possibile all'ultimo momento.

## 8 -Salti completi facilitati da un rialzo allo stacco

Utilizzando una tavola rialzata di altezza 10-20 cm salti completi con una rincorsa di 3, 5, 7 appoggi.



Tutti gli esercizi precedentemente proposti possono essere effettuati con l'uso della tavola che facilita la corretta esecuzione globale del gesto. Rende più facile la fase aerea e l'apprendimento della tecnica di volo. Evita di entrare allo stacco con una traiettoria radente nell'ultimo passo. Le dimensioni della tavola dovrebbero essere: lunghezza 120cm, larghezza 100cm, altezza da 10 a 20 cm. La superficie di legno dovrebbe essere ricoperta con materiale simile al tartan.