

# Il metodo di insegnamento del salto triplo

di Bernard Trabert (Allenatore presso il DLV - Salto triplo)  
da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 32 - 8 - 74  
a cura del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera

Anche nell'ambito del DLV é molto diffusa l'opinione che, nel caso del salto triplo, il pericolo di infortuni sia particolarmente grande. Da molti anni gli allenatori responsabili cercano di rimuovere questo pregiudizio presso i funzionari della Società e presso i tecnici preposti all'allenamento di questa specialità. E' questa la ragione per cui intendo sottolineare qui, con la massima decisione, quanto dice Starzynski nella parte introduttiva del suo lavoro. Le esperienze fatte dai Polacchi coincidono perfettamente con quelle fatte da noi. Solo colui che da assoluto principiante, privo di qualsiasi allenamento, tenti di partecipare a delle gare di salto triplo, si espone al grande pericolo di incorrere in seri infortuni.

I salti multipli, raccomandati da Starzynski per i principianti ed i progrediti, costituiscono anche per gli atleti tedeschi, la forma principale di allenamento. C'è purtroppo da dire che, nella pratica di allenamento delle nostre Società, a questa forma di allenamento non viene ancora data l'importanza che si ritrova invece nell'allenamento degli atleti in età scolare o negli juniores. Data la molteplicità delle possibili combinazioni di salti - dalla configurazione di gioco di salto di emulazione fino alla esecuzione del salto quintuplo con le caratteristiche di gara - i salti multipli costituiscono, proprio per questa particolare età, una forma di allenamento eccellente per lo sviluppo delle proprietà motorie fondamentali quali la forza, la vo-



James Butts

lontà ed anche l'abilità di salto.

In occasione di un seminario sull'allenamento tenuto a Mosca nel gennaio del 1974, ho potuto constatare che in Unione Sovietica, come sicuramente anche in tutti gli altri paesi socialisti, i bambini e le bambine ancora in età scolare effettuano salti multipli in tutte le possibili variazioni, con alta intensità e con elementi della tecnica che, da noi, vengono effettuati quasi esclusivamente dai saltatori di triplo, data la specificità di tali elementi (adduzione della gamba di slancio, cambio di passo, atterraggio attivo, estensione delle gambe).

Questo addestramento elementare del salto viene compiuto da tutti gli scolari e da tutte le scolare e quali appaiono dotati per una disciplina di forza rapida. I ragazzi di categoria juniores, i quali, dopo

una preparazione preceduta da questo tipo, prendono parte a gare di salto triplo, raggiungono subito dei buoni risultati e non corrono nessun particolare rischio di infortuni.

Per stimolare un allenamento ed un esercizio sistematico sulla base dei salti multipli relativamente alla pratica di allenamento, proponiamo qui di effettuare delle gare di salto multiplo per scolari e scolare. Queste gare vengono organizzate in Inghilterra ed in Scandinavia, anche per gli uomini e godono di molta popolarità.

## Gara quintupla di salti multipli

### 1° - Salto triplo da fermi

Esecuzione del salto: saltare con tutte e due le gambe dalla posizione di base, sequela di salti sinistro (destro), destro (sinistro), atterraggio nella buca del salto.

### 2° - 5 balzi di sinistro con 5 passi di rincorsa (AS)

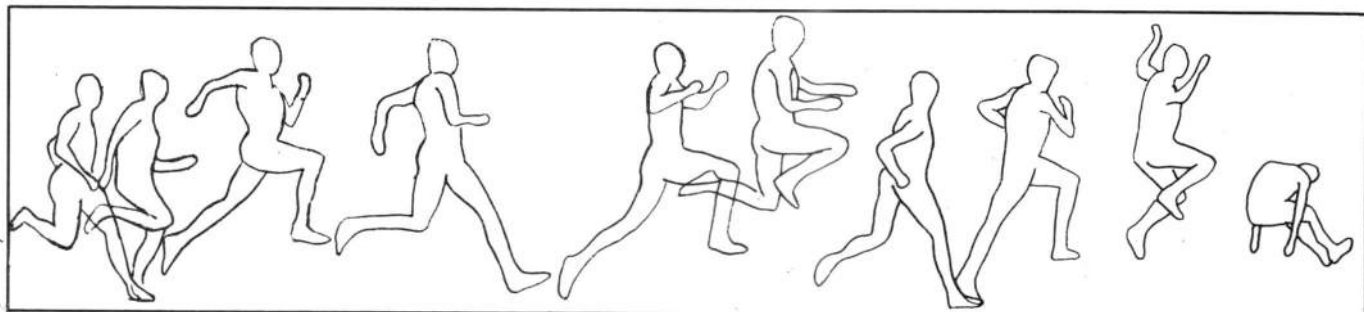
Esecuzione del salto: 5 balzi, uno di seguito all'altro, sulla gamba sinistra con atterraggio nella buca del salto.

### 3° - 5 balzi di destro con 5 passi di rincorsa.

Esecuzione: come al nr. 2°, tutti i balzi devono però essere effettuati sulla gamba destra.

### 4° - Salto quintuplo con 5 passi di rincorsa.

Esecuzione del salto: con alter-  
Jorg Drehmel ▶



| Gruppo        | Record lungo o triplo (m) | Triplo da fermi (m) | 5 balzi sinis. 5 AS (m) | 5 balzi destra 5 AS (m) | Salto quintuplo 5 AS (m) | Salto decuplo 3 AS (m) | Somma (m) |
|---------------|---------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|-----------|
| Scolari (9a)  | 3,50                      | 5,30                | 8,90                    | 8,80                    | 8,50                     | 17,40                  | 48,90     |
| Scolari (11a) | 4,20                      | 5,70                | 11,00                   | 10,20                   | 11,10                    | 21,30                  | 59,30     |
| Scolari (12a) | 4,20                      | 5,80                | 12,10                   | 11,00                   | 12,10                    | 23,40                  | 64,40     |
| Scolari (14a) | 4,80                      | 6,20                | 12,80                   | 12,30                   | 12,50                    | 24,60                  | 68,40     |
| Triplisti     | 13,00                     | 7,30                | 16,50                   | 16,70                   | 16,50                    | 31,00                  | 88,00     |
| Triplisti     | 14,50                     | 8,10                | 18,60                   | 19,00                   | 18,60                    | 34,50                  | 98,80     |
| Triplisti     | 16,00                     | 9,10                | 20,50                   | 21,00                   | 20,90                    | 37,50                  | 109,00    |

nanza delle gambe, destro, sinistro, destro...

5<sup>^</sup> - Salto decuplo con 3 passi di rincorsa

Esecuzione del salto: come per il salto quintuplo.

Prove: Per ogni salto multiplo si possono effettuare due tentativi.

Valutazione dei piazzamenti: si sommano le lunghezze delle prove migliori nei cinque salti multipli. Se si hanno più somme uguali, è decisiva, per il risultato, la migliore misura nel salto triplo da fermi.

Per fare un esempio di possibili somme totali, riportiamo qui di seguito (vedi tabella) i risultati di saltatori di diversa età e di diversa classe di rendimento. Si deve tenere presente che gli scolari (in età tra i 9 ed i 14 anni) potevano effettuare la gara quintupla senza preparazione speciale dopo aver avuto solo delle brevi indicazioni circa la tecnica del salto.

#### CLASSIFICHE MONDIALI DI SEMPRE DEL SALTO TRIPLO

|       |                       |      |
|-------|-----------------------|------|
| 17.89 | De Oliveira (Brasile) | 1975 |
| 17.44 | Sanejew (Urss)        | 1972 |
| 17.40 | Perez (Cuba)          | 1971 |
| 17.31 | Drehmel (Rdt)         | 1972 |
| 17.27 | Prudencio (Brasile)   | 1968 |
| 17.22 | Gentile (Italia)      | 1968 |
| 17.20 | Bariban (Urss)        | 1973 |
| 17.20 | Haynes (Usa)          | 1975 |
| 17.18 | Butts (Usa)           | 1976 |
| 17.12 | Corbu (Romania)       | 1971 |

Segue da pag. 7

#### BIBLIOGRAFIA

1. Astrand, P.O., and Rodahl, K. Textbook of Work Physiology. New York: McGraw-Hill, 1970.
2. Behnke, A. R., and Wilmore, J.H. Evaluation and Regulation of Body Build and Composition. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc, 1974.
3. Bottinger, L.E. Regular decline in physicals working capabity with age. Brit. Med. J. 3:270-271, 1973.
4. Carter, L. J. E., Kasch, F. W., Boyer, J. L.H., Ross, W. D., and Suced, A. Structural and functional assestements on Champion runner - Peter Snell. Res. Quart. 38: 355-365, 1967.
5. Costill, D., and Fox, E. Energetics of marathon running. Med. Sci. Sports 1:81-86, 1969.
6. Costill, D. L., Bowers, R., and Kammer, W. F. Skinfold estimates of body fat among marathon runners. Med. Sci. Sports 2:93-95, 1970.
7. Costill, D.L., and Winrow, E. Maximal oxigen intake among marathon runners. Arch. Phys. Med. Rehabil. 51:317-320, 1970.
8. Costill, D. L., Branam, G., Edfy, D., and Sparks, K. Determinants of marathon running success. Int. Z. Angew Physiol. 29:249-254, 1971.
9. Costill, D. L. Championship material. Runner's Worl Magazine 9:26-27, 1974.
10. Cureton, T. K. Phisical Fitness of Champion Athletes. Urbana: University of Illinois Press, 1951.
11. Daniels, J., and Oldridge, N. The effects of alternate exposure to altitude and sea level on world class middle-distance runners. Med. Sci. Sports 2:107-112, 1970.
12. Dill, D. B. Marathoner de Mar: physiological studies. J. Nat. Concer Inst. 35:185-191, 1965.
13. Gollnick, P. D., and Hermansen, L. Biochemical adaptations to exercise: anaerobic metabolism. In Exercise and Sport Sciences Review, (J. Wilmore, ed.). New York: Academic Press, pp. 1-43, 1973.
14. Gollnick, P. D., Armstrong, R. B., Saltin, B., Saubert, C. W., Sembrowich, W. L. and Shephard, R. E.. Effect of training on enzyme activity and fiber composition of human skeletal muscle. J. Appl. Physiol. 34:107-11, 1973.
15. Grimby, G., and Saltin, B. Physiological analysis of physically well-trained middle-aged and old athletes. Acta Med. Scand. 179:513-526, 1966.
16. Henderson, J. Age and the athlete. Runner's World Magazine 9:14-16, 1974.
17. Holloszy, J. O. Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism. In Exercise and Sport Sciences Review, (J. Wilmore, ed.). New York: Academic Press, pp. 46-71, 1973.
18. Klissouras, V. Heritability of adaptive variation. J. Appl. Physiol. 31:338-334, 1971
19. Pollock, M. L., Miller, H. S., and Wilmore, Jr. Physiological characteristics of champion American track athletes 40 to 75 years of age. Proceedings Scientific Congress held in conjunction with the 7<sup>^</sup> Olympiad, Munich, Germany, 1972.
20. Pollock, M. L. The quantification of endurance training. In Exercise and Sport Sciences Reviews, (J. Wilmore, ed.). New York: Academic Press, pp. 155-188, 1973
21. Pollock, M. L., Miller, H. S., Jr., Linnerud, A. C., Royster, C., Smith, W., and Sonner, W. Physiological findings in well-trained middle-aged American men. Brit. J. Sports Med. 7:222-229, 1973.
22. Saltin, B., and Astrand, P.O. Maximal oxigen uptake in athletes. J. Appl. Physiol. 23:353-358, 1967.
23. Skinner, J. S. Age and performance. In Limiting Factors of Physical Performance, (J. Keul, ed.). Stuttgart: Georg Thieme, Pub. pp. 271-282.