

# Lunghezza della rincorsa nel salto in lungo

di J. Vacula - da "Der Leichtathlet" - 1978

I miglioramenti del salto in lungo da 6,80 m. a 8,30 m. sono fortemente connessi con i seguenti fattori.

- una riduzione nel tempo di stacco da 0,13 sec. a 0,11 sec.
- un incremento nella velocità di rincorsa prima dello stacco da 9,00 m/sec. a 10,5 m/sec.
- un miglioramento nella velocità iniziale di volo del proprio baricentro da 8,5 m/sec. a 9,5 m/sec.

La lunghezza della propria rincorsa è di solito compresa tra i 30 m. ed i 45 m. per i maschi ed i 25 m. ed i 35 m. per le femmine.

E' importante che la velocità della rincorsa sia massima al momento dello stacco.

Ciò richiede al saltatore di saper regolare la lunghezza della propria rincorsa in modo che si accordi con la propria capacità di accelerazione.

Per esempio, un saltatore che corre i 30 m. con partenza dai blocchi in 4"2 - 4"1 (equivalenti a 11"6 - 11"3 sui 100 m.) opererà per una rincorsa compresa tra i 17 ed i 18 passi ossia circa 32-36 metri. Un saltatore che è in grado di correre i 30 m. con partenza dai blocchi in 3"7 (equivalenti a 10"4 - 10"2



(Foto N.A.F.)

30m partenza dai blocchi miglior tempo	100m partenza dai blocchi miglior tempo	numero di passi nella rincorsa del salto in lungo
3"7	10"2	24
3"8	10"5	22
3"9	10"8	20
4"0	11"1	18
4"1	11"5	17
4"2	11"8	16
4"3	12"1	15
4"4	12"5	
4"5	12"9	14
4"6	13"2	
4"7	13"8	13
4"8	14"0	
4"9	14"3	
5"0	14"7	12



sui 100 m), userà una rincorsa di 22-23 passi pari a 44-46 metri di rincorsa.

La seguente tabella costituisce

una guida, mettendo in relazione i tempi relativi alla propria velocità con il numero di passi da adottare nella rincorsa.

NON CONOSCI LE LINGUE STRANIERE?

ABBONATI A "NUOVA ATLETICA"

LA RIVISTA CHE TI

TIENE AGGIORNATO