

# Saltiamo in lungo con Carl Lewis

di Dorothy Doolittle  
a cura di Ugo Cauz

## LA RINCORSA

Il fattore che influenza in maggior misura la lunghezza del salto in lungo è la velocità orizzontale. Di conseguenza molta parte del tempo di allenamento dovrà essere speso sui meccanismi dello sprint e sullo sviluppo delle qualità di accelerazione sulla più ampia possibile distanza. La rincorsa di Lewis è di 21 passi per un totale di 44,95 m. Lewis presenta un numero dispari di passi in quanto parte col piede sinistro e stacca con quello destro. La lunghezza della sua rincorsa fu ridisegnata in base alle sue capacità meccaniche, la sua abilità nella fase di accelerazione, forza, velocità e la sua esperienza.

Conseguenza dell'evidenza empirica, il successo dell'intera rincorsa e quindi dell'intero salto dipenderà dalla consistenza dei primi due-tre passi della rincorsa. All'inizio della corsa, viene applicata forza verso il basso e verso dietro per mettere il corpo in movimento e guadagnare in ampiezza del passo. I passi sono brevi all'inizio seguiti da passi più lunghi con un incremento d'accelerazione.

Gradualmente il corpo assume una posizione di corsa più verticale con un massimo controllo dell'accelerazione.

Gli ultimi passi della rincorsa sono in cadenza per consentire uno stacco attivo.

Un segno di riferimento è posizionato quattro passi prima dello stacco. Il riferimento di Lewis è a circa 9,90 m. dallo stacco. Questo riferimento è vitale per aiutare l'allenatore a valutare la rincorsa e a determinare dove l'errore è stato commesso.

## PREPARAZIONE ALLO STACCO

Non vi sono cambiamenti fisici nella posizione di corsa del saltatore sino al penultimo passo. Per la curva d'accelerazione il penul-



timo è più lungo dell'ultimo.

Il penultimo è attualmente dove il saltatore costruisce il suo stacco. Attraverso una leggera flessione della caviglia, ginocchio ed anca e attraverso il piazzamento del piede con una minima perdita di velocità orizzontale, il saltatore assume una posizione più verticale. Ciò causa un abbassamento delle anche. Di conseguenza, come il saltatore abbandona il penultimo passo, le anche iniziano a sollevarsi e continuano a sollevarsi attraverso lo stacco.

## LO STACCO (ultimo passo, fig. 1-7)

I muscoli estensori della caviglia, ginocchio e dell'anca sono messi in tensione prima dell'impatto. Questa forza di impatto lavora brevemente per stirare una musco-

latura già stirata (riflesso di stiramento) come un elastico. Il più ampio grado di flessione al ginocchio per Lewis durante l'ultimo passo appare essere di circa 140° (fig. 6).

Appare che la traiettoria di un buon saltatore in lungo è favorita da un breve ultimo passo, se paragonato al penultimo. In uno studio di Haven e Smith al National Sports Festival del 1978, degli otto saltatori sei avevano un ultimo passo di 6,4 a 0,15 cm. più breve, mentre gli altri due avevano un passo più lungo di 0,93 a 0,15. Nel salto di Lewis di 8,71 m. il suo penultimo passo era di 244 m. e l'ultimo di 2,31 m. (si deve osservare che le misure sono approssimate). Si deve considerare che la lunghezza degli ultimi due passi è influenzata dalla restante porzione della rincorsa. Se una traietto-



