

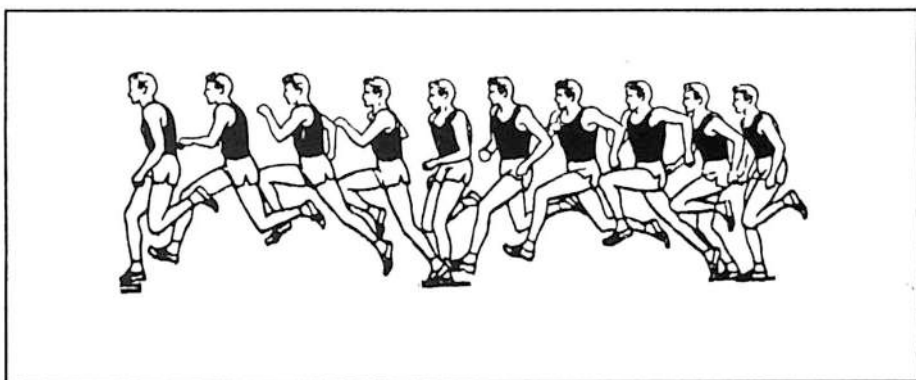
Valutazione tecnica del salto in lungo

di Klaus Hempel
a cura di Giorgio Dannisi

L'autore presenta un dettagliato schema di valutazione per l'analisi della tecnica del salto in lungo, basata sull'osservazione visiva di 4 fasi nell'esecuzione del salto: la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio.

L'articolo è tradotto dalla rivista della Repubblica Democratica Tedesca "Der Leichtathlet" n. 23, 1980.

Una valutazione oggettiva della tecnica di "balzo-spinta" nel salto in lungo, costituisce un compito difficile per gli allenatori e crea parecchi problemi. I movimenti della rincorsa, dello stacco, della fase di volo e dell'atterraggio, richiedono una estrema velocità di esecuzione e sono difficili da eseguire in dettaglio. Inoltre, c'è il problema della valutazione dei singoli elementi del salto compre-



si in un tempo di esecuzione relativamente breve. Ciò rende virtualmente impossibile giudicare, taluni parametri come spazio, tempo e dinamica del salto.

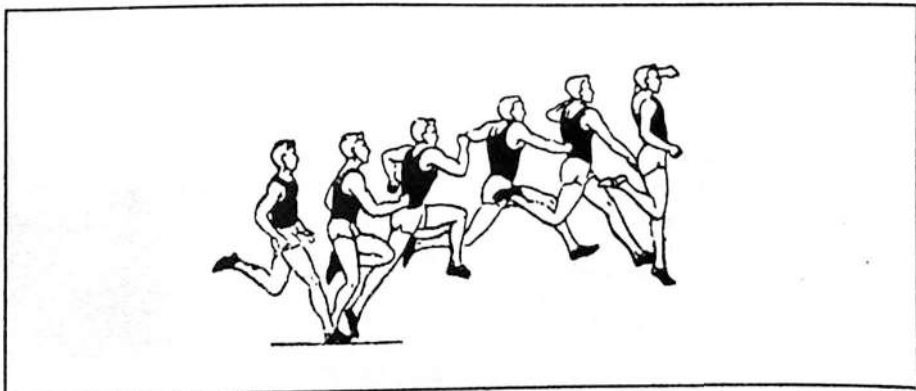
Anche allenatori con anni di esperienza trovano difficile riconoscere tutti gli aspetti più significativi di un salto. Ulteriori complicazioni si verificano con il salto completo, fatto di una serie di importanti aspetti tecnici, e devono essere attentamente analizzate. Ciò spesso risulta da una valutazione soggettiva che non riflette in pieno la corretta esecuzione del movimento.

Alcuni di questi problemi possono essere risolti con l'uso di filmati e videoanalisi, per uno schema di valutazione basato sull'osservazione visiva della pre-

stazione. Si ottiene così una traccia di valutazione che può essere considerata come un metodo supplementare nell'analisi dello sviluppo della tecnica.

PROCEDIMENTO

Il movimento modello per lo schema di valutazione è basato su quattro fasi specifiche del salto in lungo: rincorsa, stacco, fase di volo e atterraggio. Ognuno di queste fasi comprende vari aspetti della posizione del corpo o criteri della prestazione (o esecuzione) che influiscono sui risultati in competizione. Usando una scala di valori fino a un massimo di 3 punti, un atleta può raggiungere una valutazione massima di 40 punti nel cri-





terio di valutazione delle 4 fasi, distribuiti nel seguente modo:

rincorsa - 12 punti
 stacco - 14 punti
 volo - 8 punti
 atterraggio - 6 punti

I punti vengono assegnati in base alla qualità del movimento come segue:

- 0 punti - Il criterio della tecnica non è pienamente sufficiente. Il movimento eseguito rimane insoluto.
- 1 punto - Il criterio della tecnica, malgrado alcune mancanze, è risolto.
- 3 punti - Completa realizzazione del criterio della tecnica al di sotto delle normali condizioni di allenamento.

Per ottenere migliori risultati dallo schema di valutazione, vanno osservati i seguenti punti:

- il criterio del movimento deve corrispondere allo sviluppo ed all'età dell'atleta;
- l'apprendimento del complesso degli aspetti tecnici della specifica prova deve basarsi sul corretto confronto;
- gli aspetti tecnici debbono essere visualizzati ovviamente dopo alcune ripetizioni dell'esecuzione per raggiungere un alto livello di oggettività.

SCHEMA DI VALUTAZIONE

Sono suggeriti i seguenti principi di valutazione:

LA RINCORSA

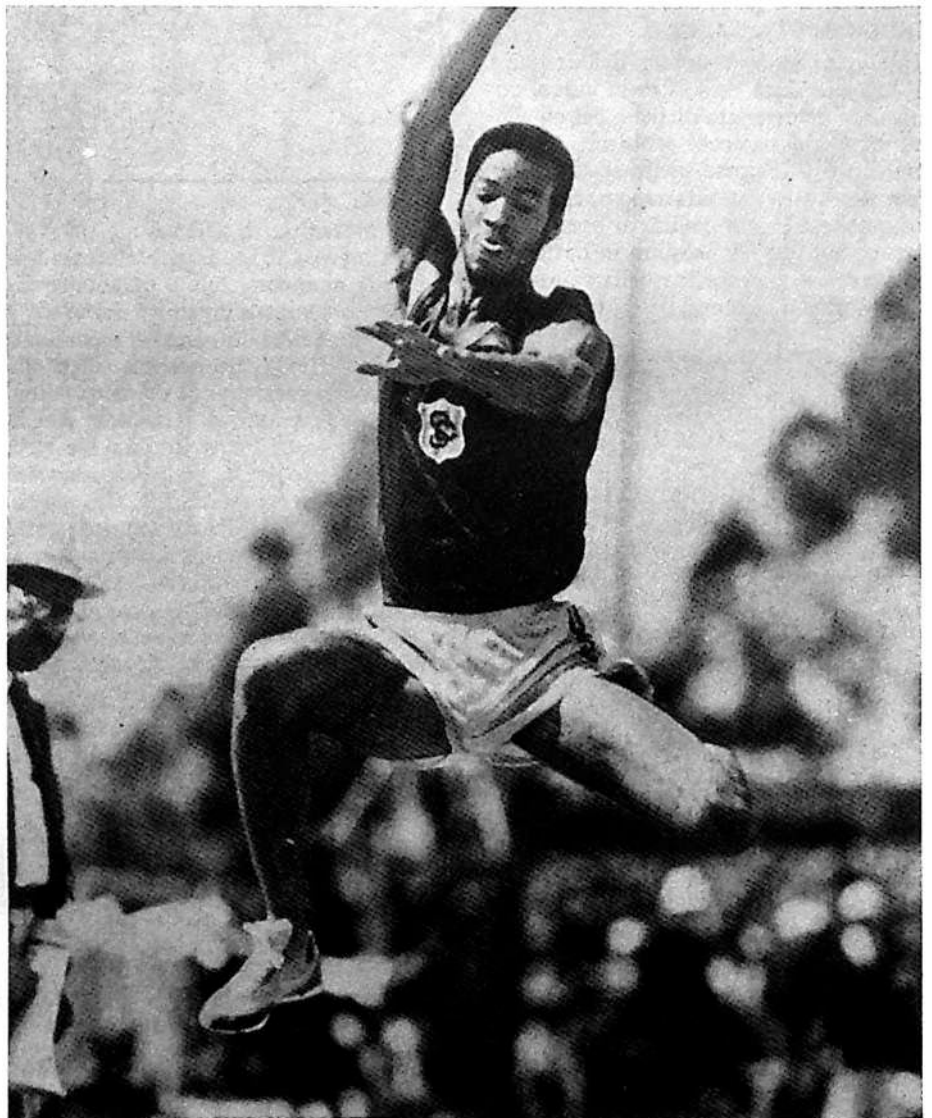
- a) Generale:
 - 2 - rilassata e in accelerazione
 - 1 - accelerazione molto veloce ma la tendenza è a contrarsi
 - 0 - perdita di velocità allo stacco, con contratto avvicinamento allo stacco
- b) Azione delle ginocchia:
 - 2 - ginocchia alte, chiuse a 90 p.c.
 - 1 - ginocchia troppo alte, superiore ai 90 p.c., in posizione "seduta"
 - 0 - ginocchia poco alte
- c) Piazzamento del piede:

- 2 - atterraggio sugli avampiedi con il piede piazzato in linea dritta
 - 1 - atterraggio sugli avampiedi ma con una leggera deviazione della linea retta
 - 0 - atterraggio sulla completa pianta del piede o sui talloni
- d) Spinte:
- 2 - leggera inclinazione della parte superiore del corpo con la gamba di spinta pienamente distesa
 - 1 - parte superiore del corpo eretta e solo momentanea estensione della

- gamba di spinta
 - 0 - leggera inclinazione all'indietro in una posizione "seduta" con una inestensione all'indietro della gamba di spinta
- e) Partenza:
- 2 - le partenze delle rincorse sul segno prestabilito
 - 1 - la partenza della rincorsa è leggermente variata rispetto al segno prestabilito
 - 0 - la partenza della rincorsa non è sul segno prestabilito
- f) Tavoleta:
- 2 - il piede di stacco è sulla tavoletta
 - 1 - il piede di stacco è di fronte alla tavoletta
 - 0 - lo stacco è nullo

LO STACCO

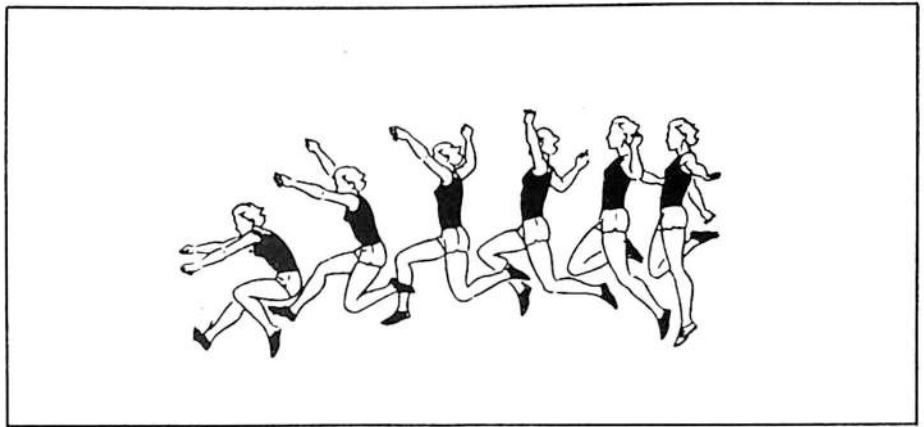
- a) Piazzamento del piede:
- 2 - Presa attiva sulla piena pianta del piede. L'angolo tra la parte inferiore della gamba e l'orizzontale è 70 gradi
 - 1 - azione insufficiente di presa attiva sul terreno del piede
 - 0 - passivo piazzamento del piede



- b) Ammortizzamento:
 2 - l'angolo di flessione del ginocchio è di 140-150 gradi
 1 - l'angolo di flessione del ginocchio è superiore a 150 gradi
 0 - l'angolo di flessione del ginocchio è inferiore a 140 gradi
- c) Spinta allo stacco:
 2 - La gamba di stacco è completamente distesa
 1 - la gamba di stacco è distesa con una leggera inclinazione della parte superiore del corpo
 0 - la gamba di stacco non è distesa. Stacco in una posizione "seduta"
- d) Gamba guida (o di volo):
 2 - una vigorosa azione della gamba-guida con la coscia che raggiunge una posizione chiusa sull'orizzontale
 1 - una vigorosa azione della gamba-guida ma la coscia è ben al di sotto dell'orizzontale
 0 - una debole e scarsamente vigorosa azione della gamba-guida
- e) Spalle e braccia:
 2 - un'oscillazione delle braccia vicino al corpo con un'elevazione delle spalle.
 Il braccio guida è fermato all'altezza degli occhi, il braccio opposto è portato chiuso vicino al corpo
 1 - una scarsa elevazione delle spalle. L'oscillazione delle braccia è incompleta
 0 - l'azione delle spalle non è accompagnata da movimenti oscillatori, l'azione delle braccia è incompleta
- f) Parte superiore del corpo:
 2 - una parte superiore del corpo eretta o leggermente inclinata all'indietro (sui 10 gradi)
 1 - una leggera inclinazione in avanti (sui 10 gradi)
 0 - una eccessiva inclinazione in avanti o indietro
- g) Angolo di stacco:
 2 - intorno ai 18-20 gradi
 1 - una minima deviazione dall'angolo ideale (minore o maggiore)
 0 - una notevole deviazione dall'angolo ideale (maggiore o minore)

IL VOLO

- a) Azione delle gambe:
 2 - due passi e mezzo con un'attiva azione delle anche ed estensione delle gambe
 1 - un passo in aria con azione avanzante del corpo
 0 - tecnica di sola sospensione o altra tecnica
- b) Azione delle braccia
 2 - azione alternata e bilanciata delle braccia con circonduzione chiusa incompleta
 1 - azione delle braccia con chiusura lontano dal corpo
 0 - azione scoordinata delle braccia con circonduzione sbilanciata (non passante sopra la testa)



- c) Parte superiore del corpo:
 2 - una leggera inclinazione all'indietro della parte superiore del corpo durante la prima parte del volo (5 gradi circa)
 1 - una estrema inclinazione all'indietro della parte superiore del corpo con la testa inclinata dietro
 0 - una inclinazione in avanti della parte superiore del corpo

Prima dell'atterraggio:

- 2 - le gambe sollevate e unite sull'orizzontale con la parte superiore del corpo quasi a sfiorare le cosce e le braccia dietro verso il basso
 1 - un sollevamento limitato delle gambe con le braccia in avanti
 0 - le gambe non sollevate con la parte superiore del corpo quasi verticale

- 2 - Atterraggio elastico sui due piedi con uno spostamento laterale o in avanti senza toccare la sabbia
 1 - atterraggio con le gambe praticamente rigide
 0 - le gambe cadono prima dell'atterraggio

b) Piedi:

- 2 - piedi piazzati parallelamente e uniti fra loro
 1 - piedi piazzati separatamente ma alla stessa altezza
 0 - uno spiazzamento completo della posizione delle gambe

Braccia:

- 2 - un accentuato movimento in avanti delle braccia
 1 - azione limitata delle braccia
 0 - pressoché totale assenza dell'azione delle braccia

L'ATTERRAGGIO

a) Comportamento:



Un uso sistematico dello schema di valutazione sopra descritto consente una più facile analisi delle qualità di un saltatore in lungo. Comunque, i risultati ottimali dello schema possono essere ottenuti solo se il tecnico comprende chiaramente gli obiettivi e le qualità della struttura del salto in lungo. E' anche importante che la valutazione della tecnica nel suo complesso, così come ogni singola fase del movimento, sia condotta con frequenti intervalli.

Ciò consente di evitare situazioni dove una serie di salti tecnicamente mediocri influisca sui risultati.

ABBONATI A:

**NUOVA
ATLETICA**

*la rivista che
ti tiene
aggiornato*