

COME MIGLIORARE VELOCITÀ E PRECISIONE DELLA RINCORSA

DI VLADIMIR POPOV - A CURA DI ALESSIO CALAZ

La rincorsa gioca un ruolo estremamente importante nell'esecuzione dei salti in estensione. Nel testo che segue l'allenatore russo Vladimir Popov esamina in dettaglio lunghezza, velocità e precisione delle rincorse, fa delle raccomandazioni per lo sviluppo di un approccio ottimale alla rincorsa, suggerisce alcuni esercizi. Tratto da: Modern Athlete and Coach vol. 34 n. 2, 1996

La rincorsa è una componente determinante del risultato nei salti in orizzontale. È caratterizzata dalla percezione dell'accelerazione, da un contatto elastico con la pista, da un approccio audace allo stacco.

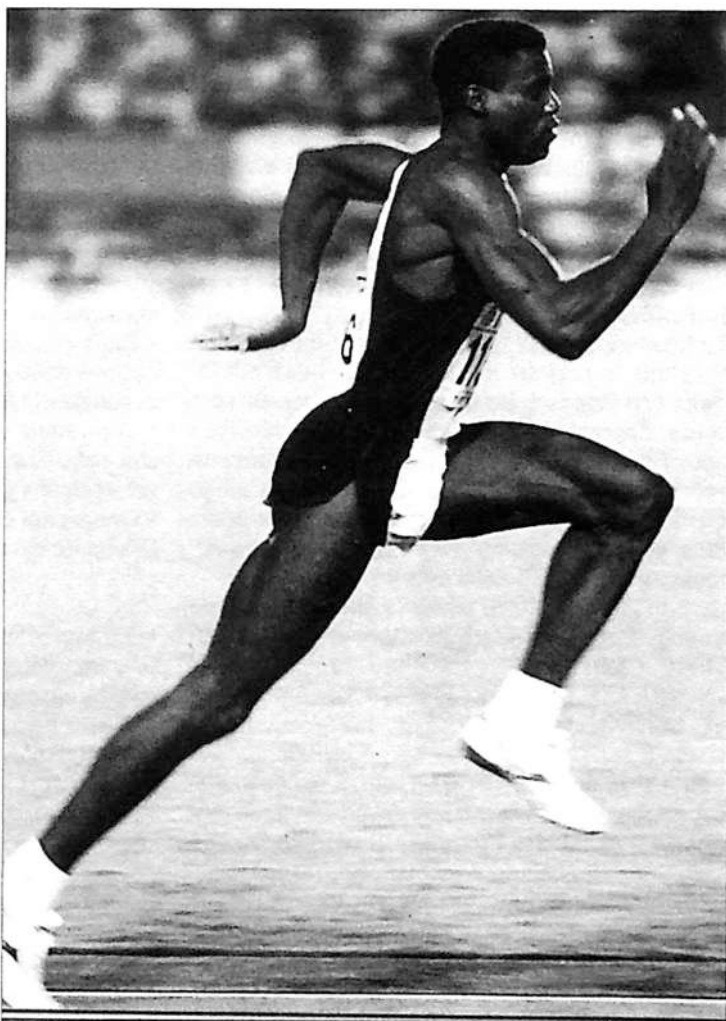
Come si dovrebbe costruire e sviluppare una rincorsa veloce e precisa? Nel seguito cercherò di fornire qualche consiglio su come riuscirci.

LUNGHEZZA DELLA RINCORSA

Spesso gli atleti adottano rincorse ingiustificabilmente lunghe o corte. Nel primo caso, la velocità ottimale viene raggiunta ben prima dello stacco con perdita di velocità negli ultimi passi. Nel secondo caso, gli atleti semplicemente non raggiungono la velocità massima prima dello stacco. Si tenga in mente che un miglioramento di 0.1 m/s nella velocità di rincorsa prima dello stacco porta a un aumento indicativo del 2% della distanza saltata.

La lunghezza della rincorsa dipende dal fisico dell'atleta, dal livello di preparazione e, soprattutto, dal suo o dalla sua capacità di accelerazione. Questa capacità si può valutare con ragionevole oggettività nel comparare le prestazioni sui 40m e sui 100m. Ecco una guida approssimativa:

Tempi di 5"7 e 13"0 corrispondono a una rincorsa



lunga 12 passi;

5"4 e 12"5 a 14 passi;

5"2 e 12"0 a 16 passi;

5"0 e 11"3 a 18 passi;

4"8 e 10"9 a 20 passi;

4"6 e 10"4 a 22 passi.

Le saltatrici dovrebbero aggiungere in media 2 decimi ai tempi corrispondenti.

Da ciò consegue che gli atleti il cui tempo è compreso fra 5"2 e 5"1 nello sprint di 40m e fra 11"6 e 11"3 nei 100m (per le donne fra 5"4 e 5"3 e fra 12"4 e 12"0) si consiglia di impiegare rincorse di

ETÀ	PRESTAZIONI			RINCORSA	
	30m	100m	SALTO IN LUNGO	N° PASSI	LUNGHEZZA
15-17 anni	4"8-4"4	14"0-12"3	4m50-5m55	12-14	18-23
18-19 anni	4"3-4"2	12"0-11"7	5m62-6m46	16	25-27
20-22 anni	4"2-4"1	11"5-11"1	6m94-7m16	18	32-34
23-28 anni	4"0-3"8	11"0-10"8	7m29-7m69	20	37-41

Tab. 1: Un esempio reale di sviluppo della rincorsa per un saltatore in lungo.

17-18 passi, corrispondenti a circa 32-36 m. Atleti che usano falcate più corte e più veloci avranno delle rincorse leggermente più corte. La rincorsa può essere aumentata di un passo o due col migliorare delle prestazioni dell'atleta e raggiunge i 22-24 passi, corrispondenti a 43-46m, fra i saltatori professionisti.

La lunghezza della rincorsa cambia durante una stagione in ragione delle condizioni dell'atleta, delle condizioni della pista e della direzione del vento. Generalmente un vento frontale richiede un accorciamento della rincorsa di 30-50 cm, mentre con un vento favorevole viene allungata di 20-40 cm. È importante che la rincorsa in gara e in prova durante un allenamento sia misurata sempre esattamente con una cordella metrica.

Un tipico esempio di come la rincorsa cambia durante la carriera di un saltatore in lungo è illustrato in Tab. 1.

VELOCITÀ DELLA RINCORSA

Sebbene la rincorsa giochi un ruolo cruciale nell'esecuzione dei salti in orizzontale, in questa fase si possono osservare molti difetti persino in gare importanti. Ovviamente atleti e allenatori dovrebbero prestare più attenzione allo sviluppo della velocità, del ritmo e della precisione della rincorsa in allenamento.

Solitamente lo sviluppo del ritmo di rincorsa avviene con corse ripetute secondo un tempo e una lunghezza di passo che aumentano gradualmente.

È importante eseguire queste corse distribuendo correttamente lo sforzo e con gli ultimi passi attivi come per la preparazione allo stacco. Altri esercizi comuni per sviluppare una rincorsa ottimale includono i seguenti:

- Rincorse ripetute secondo il ritmo giusto con 2-4 passi in più rispetto alla rincorsa normale.
- Rincorse al ritmo giusto con vento favorevole.
- Rincorse su una pista in declivio (1° o 2°) eseguendo gli ultimi 4-6 passi su una superficie piana.

- Partendo accovacciati, sprint di 18-24 passi.
- Corsa tra gli ostacoli bassi con intervalli di 3 o 5 passi.

Gli esercizi di velocità più efficaci nello sviluppo della velocità di rincorsa includono i seguenti esempi:

- Da fermi, imitazione dell'azione delle braccia aumentando gradualmente la frequenza fino al massimo.
- Da fermi, appoggiati a un muro, imitazione dell'azione della gamba nello sprint aumentando gradualmente la frequenza fino al massimo.
- Una varietà di esercizi di salto, includendo balzi che enfatizzano l'estensione della caviglia, salti veloci su una gamba, ecc.
- Camminare e correre con un carico sulle spalle, e in seguito svolgere un'azione rapida senza carico per sfruttare l'alleggerimento improvviso.

Importante nell'esecuzione delle rincorse complete è una valutazione costante e una correzione intelligente di ogni deviazione dall'esecuzione ottimale desiderata. Ci si può aiutare piazzando segnali di riferimento per il sesto passo dall'inizio della rincorsa e a sei passi prima dello stacco. Poiché una rincorsa veloce è decisiva per un buon salto, è particolarmente importante osservare un approccio attivo all'asse di stacco, in modo che l'atleta raggiunga la velocità massima allo stacco.

PRECISIONE DELLA RINCORSA

Si può aiutare lo sviluppo di una rincorsa precisa, stabile e sicura:

- Usando una posizione semplice e sempre uguale per l'inizio della rincorsa.
- Usando un segnale di riferimento e controllando regolarmente la lunghezza degli ultimi sei passi.
- Facendo attenzione ai fattori esterni per appurare i necessari cambiamenti in ragione della direzione e della forza del vento e della condizione della pista.
- Cercando di concentrarsi completamente non solo in gara ma anche durante una prova d'allenamento.

	PARTENZA DELLA RINCORSA (m)	DEVIAZIONE (cm)	LUNGHEZZA EFFETTIVA (m)	LUNGHEZZA DEL SALTO	LUNGHEZZA DEGLI ULTIMI 6 APPOGGI (m)
PROVE					
prima	39,80	+5	39,85	—	13,75
seconda	39,90	—	39,90	—	13,80
GARA					
primo	40,00	-5	39,95	7m34	13,80
secondo	40,00	+5	40,05	7m60	13,90
terzo	40,10	-10	40,00	7m26	13,85
FINALE					
primo	40,00	+2	40,02	7m65	14,00
secondo	40,10	-5	40,05	7m50	13,85

Tab. 2: Esempio di registrazione dei cambiamenti nella rincorsa durante una gara.

TEMPO DEGLI ULTIMI SEI APPOGGI		1"50	1"40	1"36	1"33	1"30	1"20
FREQUENZA DEGLI APPOGGI (appoggi/s)		4,0	4,3	4,4	4,5	4,6	5,0
LUNGHEZZA MEDIA DEGLI APPOGGI	LUNGHEZZA DEGLI ULTIMI SEI PASSI	VELOCITÀ MEDIA DELLA RINCORSA (m/s)					
1,85	11,10	7,4	7,95	8,14	8,32	8,51	9,25
1,90	11,40	7,6	8,17	8,36	8,55	8,74	9,50
1,95	11,70	7,8	8,38	8,58	8,77	8,97	9,75
2,00	12,00	8,0	8,60	8,80	9,00	9,20	10,00
2,10	12,60	8,4	9,03	9,24	9,45	9,66	10,50
2,20	13,20	8,8	9,46	9,68	9,90	10,12	11,00
2,30	13,80	9,2	9,89	10,12	10,35	10,58	11,50
2,40	14,40	9,7	10,32	10,56	10,80	11,04	12,00
2,50	15,00	10,00	10,75	11,00	11,25	11,50	12,50

Tab. 3: Relazione tra velocità di rincorsa, lunghezza degli appoggi e frequenza degli ultimi sei appoggi.

• Usando un'immagine mentale per ripassare la distribuzione dello sforzo e il ritmo della rincorsa prima dell'inizio della gara e prima di ogni salto.

Esperienza, memoria del movimento, fiducia in se stessi e attenzione alle condizioni esterne aiutano ad aggiustare la lunghezza della rincorsa durante le prove prima della gara. Nondimeno, è essenziale controllare l'esatto punto di stacco e controllare il segnale di riferimento dopo ogni salto per apportare i necessari aggiustamenti. È consigliabile inoltre migliorare la confidenza con la pista, accorciando la rincorsa di circa 10-15 cm al primo tentativo in gara. Lo stesso vale al manifestarsi dei primi segnali di fatica in gare prolungate. Tutti questi aggiustamenti sono individuali, naturalmente, e dipendono dall'esperienza dell'atleta, che può aiutarsi tenendo un diario dei salti in gara e in allenamento come mostrato in Tab. 2.

Un'analisi delle registrazioni nel diario, come mostrato in Tab. 2, aiuta a fissare una rincorsa veloce, stabile e affidabile. È possibile un miglioramento ulteriore trovando la relazione individuale ottimale tra lunghezza e frequenza degli ultimi sei passi di rincorsa. Come si può vedere dalla Tab. 3, è possibile raggiungere una velocità di rincorsa di 10 m/s con una falcata di 2,00m o di 2,50 m. Tuttavia, ciò richiede nel primo caso una frequenza di 5 passi/s e, nel secondo caso, di soli 4 passi/s.

In Tab. 3 abbiamo incluso valori limite irrealistici e crediamo che una possibile relazione ottimale sia un passo lungo 2,3-2,5m con una frequenza di 4,4-4,3 passi/s. In questo caso il tempo per gli ultimi sei passi sarebbe compreso tra 1"36 e 1"40. Ovviamente ogni deviazione dall'ottimo individuale porta a perdita di velocità negli ultimi sei o anche negli ultimi due passi. ●