

# Seminario di aggiornamento

## Fidal Toscana

Firenze 22 marzo 2014

Tecnica e metodologia  
dell'allenamento del salto in lungo:  
differenze e affinità con l'estero

Serranò Stefano  
Responsabile salti Centro Sportivo Aeronautica Militare  
[stefano.serrano80@gmail.com](mailto:stefano.serrano80@gmail.com)

# OBIETTIVO

- Riportare la mia esperienza dopo essere stato all'estero.
- Dare spunti di riflessioni e non ricette per il successo.
- Creare un dialogo e un confronto tra i tecnici.

# SOMMARIO

- Statistica salto in lungo in Europa
- Metodologia dell' allenamento
- La tecnica della rincorsa nei diversi paesi europei
- Biomeccanica dello stacco
- La tecnica dello stacco nei diversi paesi europei

# ANALISI LISTE EUROPEE MASCHILI

anno	1° uomini	50° uomini	n° di nazioni	n° nazioni con piu' di 1 atleta	n° nazioni con 1 atleta	n° atleti sopra 8,10
2013	8,56	7,88	20	10	10	13
2012	8,35	7,89	21	14	7	20
2011	8,35	7,88	20	12	8	17
2010	8,47	7,85	19	11	8	14
2009	8,49	7,84	18	11	7	15
2008	8,44	7,88	18	12	6	18

# ANALISI LISTE EUROPEE FEMMINILI

anno	1° donna	50° donna	n°di nazioni	n° nazioni con piu' di 1 atleta	n° nazioni con 1 atleta	n°atlete sopra 6,70
2013	7,04	6,55	18	9	9	17
2012	7,11	6,56	17	10	7	21
2011	7,05	6,55	19	10	9	29
2010	7,13	6,51	20	9	11	19
2009	6,99	6,51	21	8	13	20
2008	7,12	6,52	20	10	10	22

# ANALISI PRIMI 50 UOMINI IN EUROPA NEL 2008

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggior misura	media misure
1	russia	9	8,21	7,89	8,02
2	germania	5	8,15	7,92	8,06
3	gran bretagna	5	8,20	7,93	8,01
4	grecia	4	8,44	7,90	8,06
5	francia	4	8,21	7,88	8,05
6	polonia	4	8,10	7,91	7,98
7	ucraina	3	8,13	7,88	8,02
8	finlandia	2	8,22	8,11	8,17
9	cechia	2	8,21	8,00	8,11
<b>10</b>	<b>italia</b>	<b>2</b>	<b>8,16</b>	<b>7,97</b>	<b>8,07</b>
11	portogallo	2	7,99	7,96	7,98
12	romania	2	7,90	7,88	7,89
13	spagnia	1	8,15		
14	bulgaria	1	8,12		
15	danimarca	1	8,10		
16	svizzera	1	8,10		
17	armenia	1	8,02		
18	estonia	1	7,99		

# ANALISI PRIMI 50 DONNE IN EUROPA NEL 2008

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	14	7,04	6,52	6,76
2	bielorussia	4	6,74	6,60	6,69
3	ucraina	4	6,73	6,56	6,65
4	germania	4	6,77	6,54	6,64
5	grecia	3	6,66	6,54	6,60
6	polonia	3	6,63	6,55	6,60
7	gran bretagna	2	6,81	6,79	6,80
8	spagna	2	6,89	6,52	6,71
9	slovacchia	2	6,72	6,56	6,64
10	estonia	2	6,67	6,65	6,66
11	portogallo	1	7,12		
12	svezia	1	6,87		
13	slovenia	1	6,78		
14	romania	1	6,72		
15	serbia	1	6,65		
16	lettonia	1	6,65		
17	turchia	1	6,62		
18	cechia	1	6,58		
19	slovacchia	1	6,56		

# ANALISI PRIMI 50 UOMINI IN EUROPA NEL 2009

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggior misura	media misure
1	germania	9	8,49	7,84	8,06
2	russia	7	8,16	7,87	7,97
3	francia	5	8,42	7,84	8,05
4	ucraina	4	8,18	7,97	8,10
5	finlandia	4	8,19	7,85	7,96
6	spagna	4	8,00	7,84	7,91
7	cechia	3	8,16	7,86	8,06
8	polonia	3	8,11	7,85	7,94
<b>9</b>	<b>italia</b>	<b>3</b>	<b>7,90</b>	<b>7,84</b>	<b>7,86</b>
10	gran bretagna	2	8,30	8,23	8,27
11	bulgaria	2	7,98	7,98	7,98
12	grecia	1	8,21		
13	svezia	1	8,11		
14	svizzera	1	8,03		
15	portogallo	1	7,94		
16	lettonia	1	7,90		
17	lituania	1	7,89		
18	danimarca	1	7,89		

# ANALISI PRIMI 50 DONNE IN EUROPA NEL 2009

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggior misura	media misure
1	russia	14	6,97	6,51	6,73
2	germania	8	6,83	6,61	6,71
3	romania	4	6,64	6,53	6,60
4	ucraina	3	6,82	6,65	6,72
5	polonia	3	6,74	6,55	6,62
6	estonia	2	6,79	6,58	6,685
7	francia	2	6,64	6,59	6,62
8	bielorussia	2	6,65	6,57	6,61
9	portogallo	1	6,99		
10	turchia	1	6,87		
11	serbia	1	6,71		
12	cechia	1	6,65		
13	norvegia	1	6,64		
14	slovacchia	1	6,62		
15	olandia	1	6,56		
16	grecia	1	6,55		
17	slovenia	1	6,55		
<b>18</b>	<b>italia</b>	<b>1</b>	<b>6,54</b>		
19	svezia	1	6,53		
20	lituania	1	6,51		

# ANALISI PRIMI 50 UOMINI IN EUROPA NEL 2010

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	7	8,25	7,92	8,05
2	francia	5	8,24	7,88	8,06
3	germania	5	8,47	7,85	8,05
4	<b>italia</b>	<b>5</b>	<b>8,16</b>	<b>7,89</b>	<b>8,03</b>
5	finlandia	4	8,22	7,96	8,04
6	grecia	4	8,09	7,90	7,99
7	ucraina	4	8,12	7,88	7,97
8	spagna	3	8,27	7,91	8,08
9	gran bretagna	2	8,23	8,22	8,23
10	cechia	2	8,06	7,93	8,00
11	portogallo	2	7,96	7,92	7,94
12	danimarca	1	8,21		
13	svezia	1	8,12		
14	israele	1	7,99		
15	bulgaria	1	7,98		
16	armenia	1	7,96		
17	lituania	1	7,94		
18	lettonia	1	7,87		
19	svizzera	1	7,85		

# ANALISI PRIMI 50 DONNE IN EUROPA NEL 2010

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	15	7,13	6,51	6,74
2	germania	6	6,70	6,53	6,63
3	ucraina	4	6,74	6,56	6,61
4	bielorussia	3	6,84	6,51	6,60
5	polonia	3	6,74	6,57	6,64
6	lettonia	2	6,92	6,60	6,76
7	slovacchia	2	6,79	6,69	6,74
8	francia	2	6,78	6,64	6,71
9	romania	2	6,70	6,59	6,65
10	portogallo	1	6,92		
11	estonia	1	6,87		
12	serbia	1	6,78		
13	svizzera	1	6,76		
14	norvegia	1	6,68		
15	svezia	1	6,62		
16	irlanda	1	6,60		
17	slovenia	1	6,52		
18	spagna	1	6,52		
19	turchia	1	6,51		

# ANALISI PRIMI 50 UOMINI IN EUROPA NEL 2011

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	9	8,28	7,89	8,05
2	germania	6	8,26	7,88	8,07
3	francia	6	8,27	7,88	8,03
4	gran bretagna	4	8,27	8,04	8,13
5	grecia	3	8,26	7,93	8,08
6	ucraina	3	8,09	7,95	8,01
7	finlandia	3	8,08	7,89	8,00
8	polonia	3	8,11	7,88	7,96
9	spagna	2	8,26	8,18	8,22
10	lituania	2	8,15	7,92	8,04
11	lettonia	2	7,98	7,88	7,93
12	cechia	2	7,94	7,89	7,92
13	portogallo	1	8,34		
14	svezia	1	8,18		
15	danimarca	1	8,01		
16	armenia	1	8,00		
17	bulgaria	1	7,96		
18	ucraina	1	7,95		
19	croazia	1	7,95		
20	italia	1	7,92		

# ANALISI PRIMI 50 DONNE IN EUROPA NEL 2011

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	15	7,05	6,55	6,78
2	germania	6	6,83	6,64	6,72
3	lettonia	4	6,86	6,59	6,72
4	polonia	4	6,78	6,58	6,66
5	bielorussia	2	6,95	6,85	6,90
6	francia	2	6,91	6,55	6,73
7	ucraina	2	6,87	6,83	6,85
8	romania	2	6,71	6,58	6,65
9	svizzera	2	6,84	6,60	6,72
10	slovacchia	2	6,66	6,64	6,65
11	gran bretagna	1	6,81		
12	portogallo	1	6,76		
13	svezia	1	6,73		
14	Spagna	1	6,72		
15	serbia	1	6,71		
16	slovenia	1	6,67		
17	turchia	1	6,66		
18	<b>italia (derkach)</b>	<b>1</b>	<b>6,55</b>		
19	grecia	1	6,55		

# ANALISI PRIMI 50 UOMINI IN EUROPA NEL 2012

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	8	8,35	7,91	8,05
2	germania	4	8,34	8,03	8,21
3	ucraina	4	8,10	7,90	8,01
4	grecia	3	8,25	7,98	8,11
5	spagna	3	8,21	7,94	8,07
6	polonia	3	8,12	7,92	8,03
7	finlandia	3	8,05	8,01	8,03
8	gran bretagna	3	8,35	8,11	8,00
9	francia	3	8,00	7,89	7,96
10	cechia	2	8,22	8,21	8,21
11	armenia	2	8,20	8,12	8,16
12	svezia	2	8,22	8,03	8,13
13	lituania	2	8,11	7,95	8,03
14	portogallo	2	7,96	7,89	7,93
15	georgia	1	8,12		
16	danimarca	1	8,06		
17	croazia	1	8,00		
18	lettonia	1	7,96		
19	moldova	1	7,96		
20	bulgaria	1	7,95		

# ANALISI PRIMI 50 DONNE IN EUROPA NEL 2012

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	13	7,11	6,56	6,77
2	ucraina	6	6,95	6,60	6,75
3	germania	5	6,88	6,6	6,7
4	gran bretagna	4	6,95	6,67	6,79
5	bielorussia	3	7,08	6,85	6,98
6	lettonia	3	6,88	6,63	6,73
7	romania	3	6,76	6,57	6,63
8	spagna	2	6,69	6,60	6,65
9	polonia	2	6,65	6,61	6,63
10	slovacchia	2	6,65	6,56	6,61
11	francia	1	6,81		
12	georgia	1	6,67		
13	norvegia	1	6,67		
14	svizzera	1	6,66		
15	serbia	1	6,64		
16	grecia	1	6,60		
17	cipro	1	6,56		

# ANALISI PRIMI 50 UOMINI IN EUROPA NEL 2013

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	9	8,52	7,90	8,06
2	germania	7	8,29	7,88	8,06
3	gran bretagna	6	8,22	7,91	8,05
4	polonia	4	8,05	7,88	7,93
5	finlandia	4	8,01	7,88	7,93
6	spagna	3	8,37	7,93	8,10
7	francia	3	8,23	8,02	8,09
8	grecia	3	8,23	7,88	8,09
<b>9</b>	<b>italia</b>	<b>3</b>	<b>8,00</b>	<b>7,90</b>	<b>7,94</b>
10	romania	2	8,11	7,92	8,02
11	portogallo	1	8,15		
12	svizzera	1	8,03		
13	olandia	1	8,29		
14	svezia	1	8,00		
15	armenia	1	7,97		
16	ucraina	1	7,90		
17	cechia	1	7,89		
18	lettonia	1	7,89		
19	lituania	1	7,89		
20	bulgaria	1	7,89		

# ANALISI PRIMI 50 DONNE IN EUROPA NEL 2013

Rank	nazione	n° di atleti per nazione	miglior misura	peggiор misura	media misure
1	russia	9	7,02	6,55	6,78
2	germania	9	7,04	6,56	6,69
3	ucraina	6	6,78	6,57	6,62
4	gran bretagna	5	6,92	6,56	6,70
5	bielorussia	2	6,82	6,60	6,71
6	francia	2	6,78	6,55	6,67
7	lettonia	2	6,72	6,55	6,64
8	polonia	2	6,68	6,66	6,67
9	spagna	2	6,59	6,56	6,58
10	serbia	1	6,82		
11	slovacchia	1	6,69		
<b>12</b>	<b>italia</b>	<b>1</b>	<b>6,67</b>		
13	svezia	1	6,66		
14	cechia	1	6,65		
15	romania	1	6,63		
16	grecia	1	6,62		
17	olanda	1	6,59		
18	cipro	1	6,55		

## NUMERO DI ATLETI PER NAZIONE NEGLI ANNI

CLASS	NAZIONE	UOMINI							media
		2013	2012	2011	2010	2009	2008	2008	
1	russia	9	8	9	7	7	14	14	9,0
2	germania	7	4	6	5	9	5	5	6,0
3	francia	3	3	6	5	5	4	4	4,3
4	gran bretagna	6	3	4	2	2	5	5	3,7
5	finlandia	4	3	3	4	4	2	2	3,3
6	ucraina	1	4	3	4	4	3	3	3,2
7	grecia	3	3	3	4	1	4	4	3,0
8	polonia	4	3	3	0	3	4	4	2,8
9	spagna	3	3	2	3	4	1	1	2,7
<b>10</b>	<b>italia</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>
11	cechia	1	2	2	2	3	2	2	2,0

## NUMERO DI ATLETI PER NAZIONE NEGLI ANNI

CLASS	NAZIONE	DONNE							media
		2013	2012	2011	2010	2009	2008	2008	
1	russia	9	13	15	15	14	14	14	13,3
2	germania	9	5	6	6	8	4	4	6,3
3	ucraina	6	6	2	4	3	4	4	4,2
4	polonia	2	2	4	3	3	3	3	2,8
5	bielorussia	2	3	2	3	2	4	4	2,7
6	lettonia	2	3	4	2	1	1	1	2,2
7	gran bretagna	5	4	1	1	0	1	1	2,0
8	romania	1	3	2	0	4	1	1	1,8
9	francia	2	1	2	2	2	0	0	1,5
10	spagna	2	2	1	1	0	2	2	1,3
11	grecia	1	1	1	0	1	3	3	1,2

# COSA DICE LA STATISTICA

## A LIVELLO MASCHILE

- Le nazioni con più atleti presenti tra i primi 50 sono nell'ordine Russia, Germania, Francia e Gran Bretagna
- A parte il 2011 l'Italia è sempre stata presente con almeno 1 atleta nei primi 50
- A parte le grandi potenze e il blocco ex Unione Sovietica è da studiare a mio avviso la Finlandia

## A LIVELLO FEMMINILE

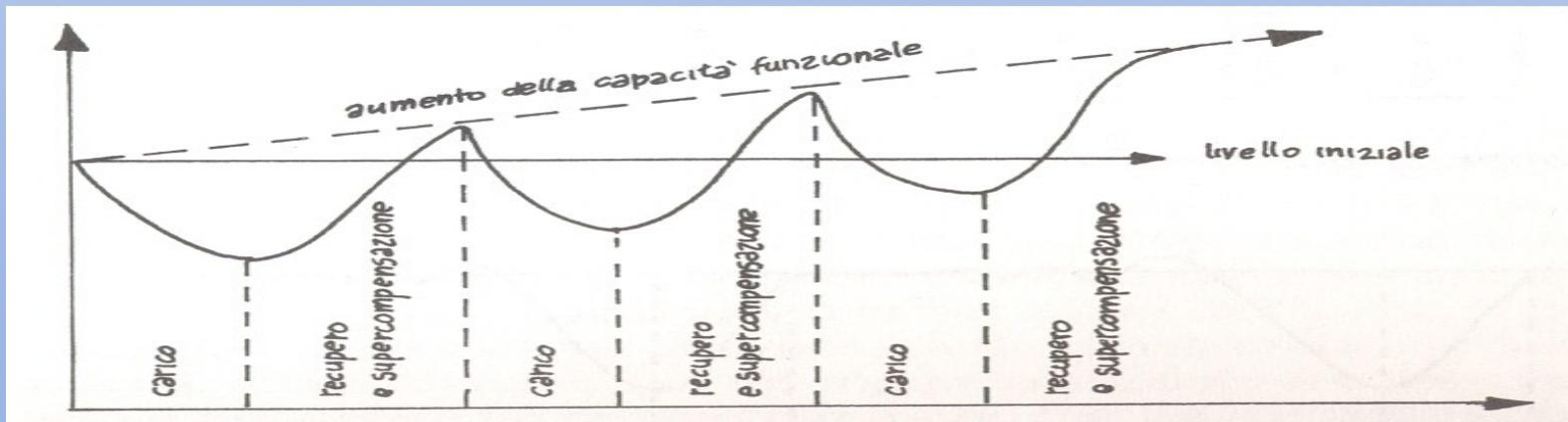
- Le nazioni con più atlete presenti nei primi 50 sono nell'ordine Russia, Germania e Ucraina
- Solo nel 2008 e nel 2009 (e la Derkach 2011 e 2013) l'Italia è stata presente con una sola atleta, altrimenti sempre fuori dalle prime 50 europee
- A parte la Germania c'è grande prevalenza di nazioni del ex Unione Sovietica:

A mio avviso le nazioni da analizzare approfonditamente , a parte la Russia che fa un discorso a se, sono la Finlandia e la Germania in campo maschile e la Germania in campo femminile

# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

## NOZIONI IN COMUNE A TUTTE LE NAZIONI

- Si allena la forza soprattutto con i sovraccarichi e con il bilanciere libero.
- Grande importanza al core training
- Nelle donne l'allenamento è organizzato in funzione del ciclo sia per ottimizzare la performance e sia per prevenire gli infortuni
- Corrono i 20 e i 40 lanciati invece che i 30 perché li ritengono più funzionali per la costruzione della rincorsa.
- La supercompensazione deve essere considerata per ogni “macro area” dell'allenamento



# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

## Aspetti organizzativi

### NOZIONI IN COMUNE A TUTTE LE NAZIONI

- Attenzione rivolta alla qualità e non tanto al volume e all'intensità
- Se si allenano più atleti questi vanno separati nelle sedute tecniche per dare accento agli obiettivi tecnici senza possibili interferenze.
- Hanno dei luoghi dove andare a gareggiare per ottenere i minimi di partecipazione alle manifestazioni internazionali (altura, vento e condizioni climatiche, clima agonistico adeguato e favorevole ,quasi sempre casalingo con i migliori saltatori nazionali, numero di atleti partecipanti, orari)

# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

## ORGANIZZAZIONE E PIANIFICAZIONE

### RUSSIA:

- Iniziano a lavorare con i pesi molto presto (12-13 anni)
- Nel periodo speciale gareggiano molto oppure saltano molto in allenamento con rincorse lunghe
- Nel periodo speciale fanno 3 giorni di allenamento e 1 di riposo
- Danno molta importanza al lavoro di forza volontaria
- Fanno i pesi il giorno prima della gara

### GERMANIA:

- Fino all'età di 16 anni si da grande importanza alle prove multiple
- Il periodo speciale e pre-competitivo è di 3 settimane facendo 2+1
- Raggiunti buoni livelli di forza massima la mantengono nell'anno e negli anni e lavorano molto sulla forza reattiva
- Utilizzano molto il controllo dell'allenamento (test)

# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

## METODI E MEZZI

### RUSSIA

- Utilizzo di esercitazioni di forza concentrica con i pesi
- Metodo del contrasto con i pesi
- Salti completi con il traino
- Molto lavoro di potenziamento localizzato nella parte posteriore delle gambe (split squat, lavori supini a gambe tese, marcia con traino ecc)
- Prima di fare lavoro pliometrico fanno esercitazioni di alzate olimpiche dinamiche.
- Prima di fare lavoro tecnico fanno esercitazioni di alzate olimpiche dinamiche.
- Utilizzano spesso la pliometria dopo i lavoro di pesi
- Fanno il lavoro di pesi il pomeriggio quando è prevista una doppia seduta
- Nelle prove di corsa utilizzano sempre multipli di 3 come i salti

# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

## METODI E MEZZI

### GERMANIA

- Divide le andature in condizionali e tecniche e hanno l'obiettivo di risoluzione di problemi tecnici e non solo di riscaldamento
- Molto utilizzo di ausili come coni, cinesini, bacchette, over ecc.
- Utilizzo di sole rincorse medie e lunghe (da 10 passi in su)
- Corrono solo i lanciati nel periodo competitivo
- Lavorano molto sulla forza reattiva
- Non utilizzano il metodo a contrasto, ma lavorano 1 seduta sulla forza massima e una seduta sulla forza esplosiva e reattiva
- Utilizzano spesso la pliometria dopo il lavoro di velocità.
- Fanno molti lavori di frequenza e di stimolazione del sistema nervoso

# LA TECNICA DELLA RINCORSA

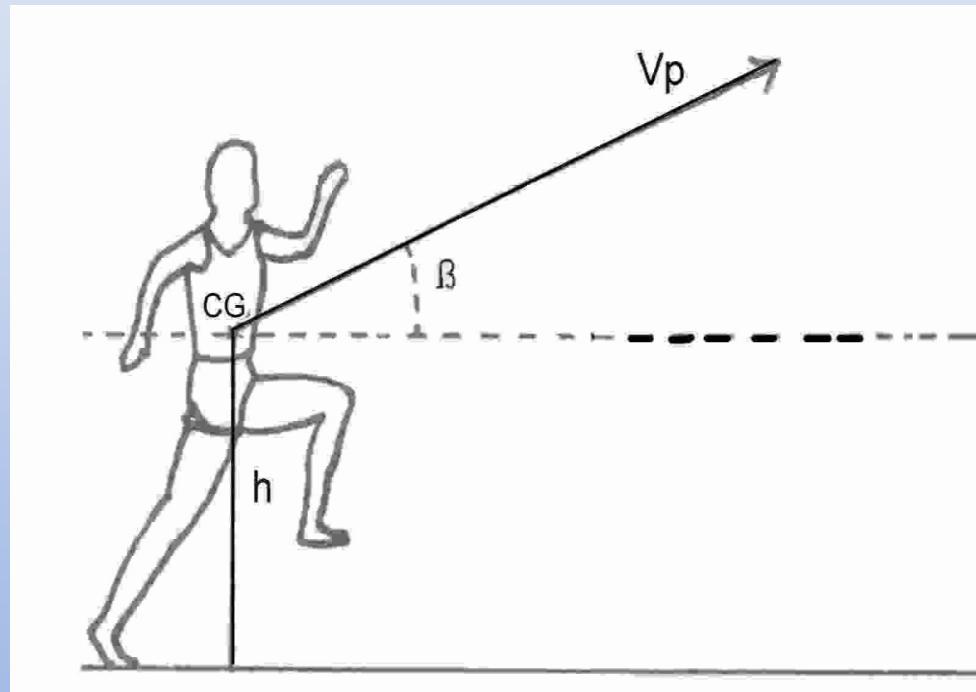
- Tutte le nazioni danno molta importanza alla biomeccanica della corsa e allo studio di essa con ausili video.
- La parte di accelerazione è simile a quella dei velocisti mentre cambia la parte lanciata perché il punto di contatto con il terreno è leggermente più avanti.
- Nella parte finale si preoccupano solo di aumentare le frequenze e di mantenere la velocità costruita nell'accelerazione.

# LA TECNICA DELLA RINCORSA

- Come riferimento per la parte finale della rincorsa viene utilizzato maggiormente il quintultimo appoggio (riferimento metrico vicino agli 11 metri come negli studi e accento cognitivo al penultimo appoggio)
- Non c'è nessuna preferenza riguardo il tipo di partenza ma la scelta viene fatta in base alle caratteristiche dell'atleta (per un atleta più esplosivo che per esempio fa 3,40 metri di lungo da fermo è preferibile una partenza da fermo)

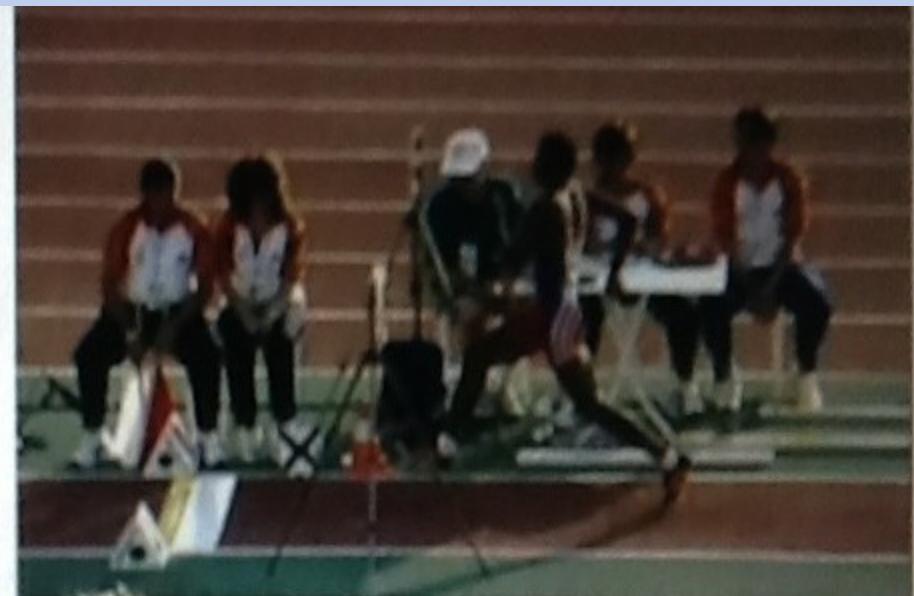
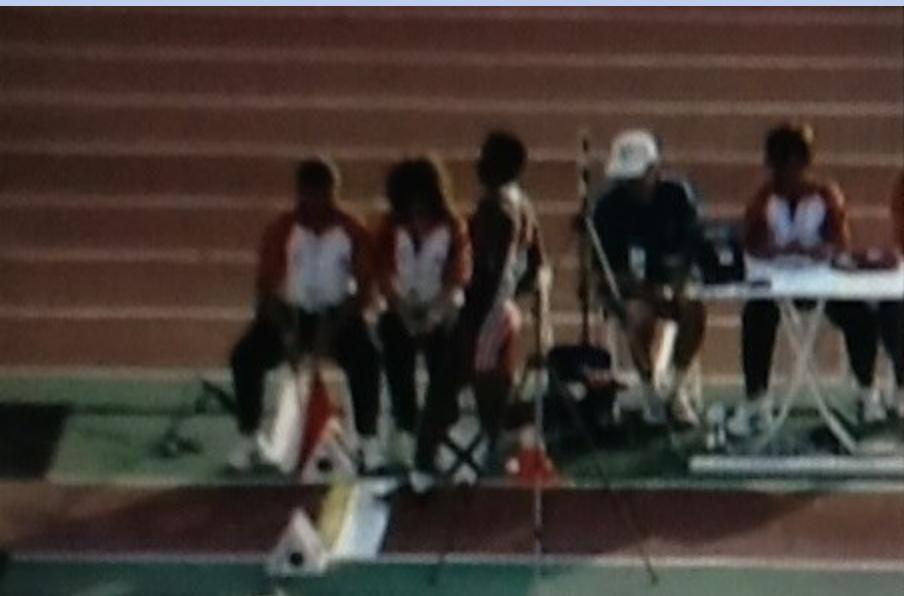
# IL SALTO IN LUNGO

- I fattori che influenzano dal punto di vista biomeccanico la lunghezza del salto sono:
- La velocità di ingresso
- L'altezza di uscita dallo stacco
- La velocità di uscita
- L'angolo di proiezione del centro di gravità
- L'atterraggio con la “chiusura”



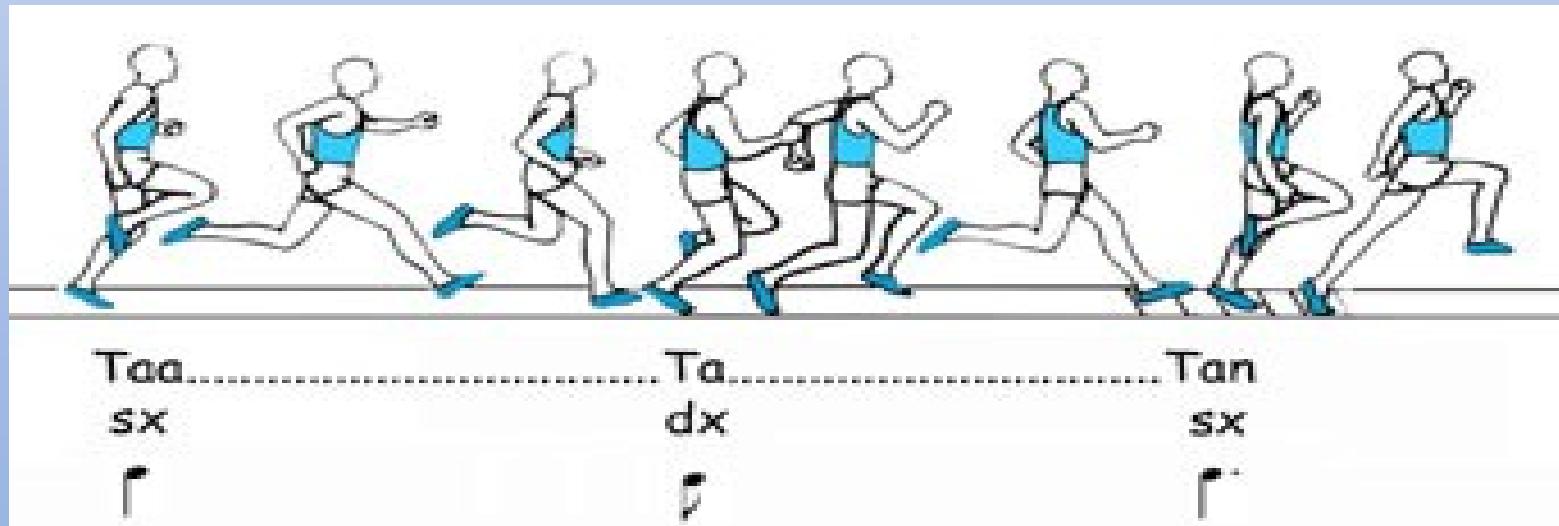
# BIOMECCANICA DELLO STACCO

- L'ultimo passo è più corto e rapido del penultimo.
- Sul penultimo passo c'è un abbassamento del baricentro.
- Le spalle sono allineate sopra il bacino.
- Il piede dell'arto di stacco prende contatto con il terreno davanti al baricentro.



# BIOMECCANICA DELLO STACCO

- L'arto di stacco al contatto con il terreno è teso e forma un angolo di circa  $60^{\circ}$ - $70^{\circ}$  con esso.
- L'angolo di uscita allo stacco è di circa  $20^{\circ}$ .
- All'uscita dallo stacco la gamba forma un angolo di  $90^{\circ}$  con la coscia e quest'ultima forma un angolo di  $90^{\circ}$  con il busto



# LA TECNICA DELLO STACCO

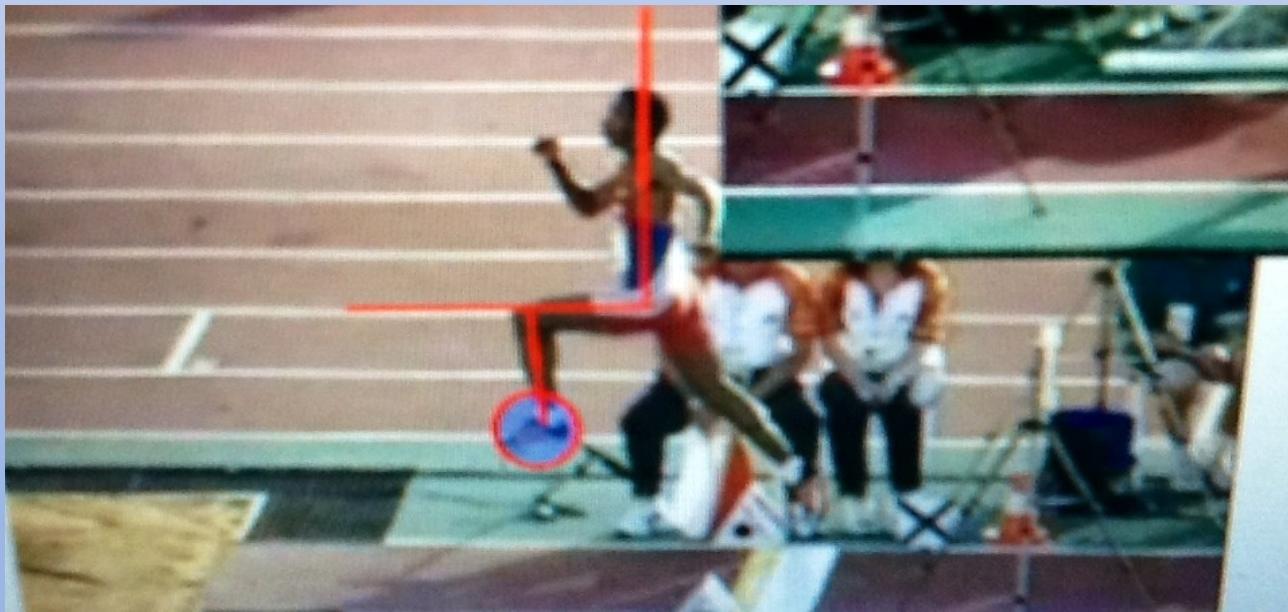
## ITALIA

- Il piede di stacco è attivo e compie un movimento griffato.
- Il contatto del piede è di tutta pianta
- Il tempo di stacco è ridottissimo con un piegamento minimo della gamba di stacco.
- La coscia dell'arto libero viene portata in posizione orizzontale, con azione che parte dalle anche.
- Le articolazioni di caviglia, ginocchio e anche si estendono completamente
- Si ricerca un'azione circolare con il ginocchio alto e con la gamba anatomica che compie un'azione griffata. Le anche compiono un movimento detto “passo pelvico”.

(manuale istruttore FIDAL)

# LA TECNICA DELLO STACCO ESTERO

- La posizione dello stacco deve essere “congelata” con angoli di 90° tra busto e coscia e tra questa e la gamba anatomica
- Anche le braccia devono accelerare per poi bloccarsi con angoli di 90° tra braccio e avambraccio e tra braccio e busto.
- Nello stacco si preoccupano soltanto di ricercare velocità verticale , in quanto la velocità orizzontale la costruiscono con la rincorsa.



# ELEMENTI TECNICI COMUNI

## penultimo appoggio



# ELEMENTI TECNICI COMUNI

## angolo di attacco allo stacco



# ELEMENTI TECNICI COMUNI

freeze take off



# DOVE INSERIRE L'INDIVIDUALITA'

Ci sono degli elementi tecnici comuni a tutti i saltatore che rendono efficace il salto mentre ci sono altri elementi tecnici che si diversificano da saltatore a saltatore ed è in questi elementi che bisogna a mio avviso ricercare l'individualità del gesto tecnico e lasciare l'atleta libero di esprimersi.

# DALLA CORSA DIVERSA ALLO STACCO UGUALE



An Adrian Rock film

# DALLA CORSA DIVERSA ALLO STACCO UGUALE



# DALLA CORSA DIVERSA ALLO STACCO UGUALE



# DALLA CORSA DIVERSA ALLO STACCO UGUALE



# LA TECNICA DELLO STACCO

- L' aumento delle frequenze negli ultimi passi di rincorsa è funzionale per una maggiore attivazione del sistema nervoso per ricercare allo stacco velocità verticale con una contrazione molto rapida.
- Azione di spinta verso il basso dell'arto di stacco ed azione violenta verso l'alto dell'arto libero.
- Il concetto di spinta verso il basso è utilizzato anche da Tom Tellez e da Loren Seagrave
- Il busto nella parte finale della rincorsa e per tutto lo stacco fino allo staccarsi da terra rimane in linea, perpendicolare al terreno e compatto

# IL BUSTO ALLO STACCO

Il core training funzionale per la tecnica



# IL BUSTO ALLO STACCO

Il core training funzionale per la tecnica



An Adrian Rock film

# LIMITI E OSSERVAZIONI

- Il salto in lungo e il salto triplo sono due specialità molto differenti, sia dal punto di vista dell'interpretazione ritmica e tecnica della rincorsa e sia da un punto di vista della metodologia dell'allenamento e quindi anche dello sviluppo delle diverse capacità (il triplo è soprattutto equilibrio tra tutte le componenti)
- Non esiste il giusto o lo sbagliato, ma esiste quello più efficace per l'atleta che allenate.

# LIMITI E OSSERVAZIONI

- Nella parte statistica, non conosco quanti atleti delle varie nazioni, sono gestiti da tecnici delle proprie federazioni; questo potrebbe forviare l'analisi.
- Tutte le nozioni riportate in questa presentazione, a parte la statistica, sono frutto di confronto con singoli esponenti delle diverse nazioni.

# INFORMAZIONI DA PORTARSI A CASA

## ASPETTI METODOLOGICI:

- La supercompensazione va considerata per ogni singolo mezzo di allenamento
- Grande importanza al core training e alla sua programmazione ed evoluzione per aiutare il corretto comportamento del busto allo stacco.

## ASPETTI TECNICI:

- La rincorsa va interpretata soprattutto aumentando la frequenza nella parte finale, anche a discapito dell'ampiezza (cosa che non succede nel triplo)
- Lo stacco è interpretato soprattutto per produrre velocità verticale spingendo verso il basso

IN BOCCA AL LUPO



GRAZIE PER L'ATTENZIONE