



## **Proposta didattica per l'apprendimento di una corretta fase di stacco nel salto in lungo**



di Enrico Lazzarin – Capo settore salti C.R.Veneto

*In questa progressione didattica per l'apprendimento degli elementi tecnici del salto in lungo, propongo una serie di esercizi (dieci esercizi tra i molti che si possono utilizzare) che hanno come obiettivo lo sviluppo e il consolidamento dei corretti schemi motori specifici per la fase di stacco della disciplina, ma altrettanto utili per molte altre specialità dell'atletica leggera. La progressione si basa su una serie di esercitazioni che, collegate tra loro, porterà un giovane atleta al miglioramento della coordinazione (propriocettiva, di ritmo, equilibrio e lateralizzazione) necessaria ad acquisire una buona padronanza del gesto. La semplicità di alcune esercitazioni, deve essere interpretata dal tecnico come momento fondamentale per la correzione della postura e dell'apprendimento ideo-motorio dell'atleta. La ripetitività delle esercitazioni può inoltre incidere sul miglioramento condizionale.*

## Esercitazione 1

### **IMITAZIONE DELLA POSIZIONE DI STACCO CON AZIONE CAMMINATA**

(video 1 – video slow 1)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta di passo esegue una simulazione dello stacco.	Sensibilizzare l'atleta al corretto posizionamento delle parti segmentarie del corpo.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Completa estensione dell'arto di spinta;</li><li>- Corretto posizionamento dell'arto libero, con ginocchio flesso, coscia parallela al terreno, piede a "martello" sotto alla verticale del ginocchio;</li><li>- Uso corretto delle braccia;</li><li>- Corretto allineamento tra busto e arto di spinta (concetto di "catena tesa");</li><li>- Completa estensione dell'arto nella fase di appoggio del piede a terra;</li><li>- Corretto approccio del piede a terra (di tutta pianta e non di avampiede).</li></ul>

## Esercitazione 2

### **IMITAZIONE DELLA POSIZIONE DI STACCO CON AZIONE SALTELLATA**

(video 2 – video slow 2)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta con un piccolo saltello esegue una simulazione dello stacco.	Come l'esercizio 1 aumentando la velocità di esecuzione.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutti gli elementi presenti nella esercitazione 1;</li><li>- Azione "griffata" nella fase precedente al contatto del piede a terra.</li></ul>

## Esercitazione 3

### **SKIP – STACCO STATICO**

(video 3)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue un'azione di corsa a ginocchia alte (skip) e ogni "x" (a scelta del tecnico o dell'atleta) numero di passi si ferma in posizione di stacco.	Collegare correttamente l'azione ritmica della corsa all'azione di stacco. Il miglioramento coordinativo ulteriore può avvenire aumentando progressivamente la velocità di esecuzione dello skip.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tutti gli elementi presenti nella esercitazione 1;</li><li>- Controllo della postura nella fase di stacco statico (allineamento tra busto e arto di stacco, corretto posizionamento dei vari segmenti corporei).</li></ul>

## Esercitazione 4

### **PASSO – STACCO AD ARTO TESO IN SUCCESSIONE**

(video 4 – video slow 4)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue un'azione di "passo – stacco", mantenendo esteso l'arto nella fase di passaggio dalla spinta alla fase di recupero del piede da dietro-avanti.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stimolare l'atleta all'idea motoria di posizionare e mantenere l'arto disteso al momento dello stacco (azione che deve contrastare l'errore di eccessivo piegamento);</li><li>- Accentuare l'azione del piede a terra nella fase di spinta (minimo intervento delle cosce);</li><li>- Accentuare l'azione di "impulso" dell'anca opposta all'arto di stacco per favorire l'avanzamento del bacino.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corretto allineamento della sezione coscia-gamba nel momento di contatto con il terreno;</li><li>- Minimo piegamento dell'arto nella fase di passaggio sullo stacco;</li><li>- Marcata azione di impulso nella fase di uscita dallo stacco, data dall'energica estensione del piede;</li><li>- Corretto intervento dell'arto libero soffermandosi sul marcato impulso dell'anca.</li><li>- Corretto movimento delle braccia per favorire l'azione dinamica e di sostegno delle gambe.</li></ul>

## Esercitazione 5

### **PASSO - STACCO AD ARTO TESO SALEND SU UNA PANCA**

(video 5 – video slow 5)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue un'azione di "passo – stacco" ad arto disteso salendo su una panca (o altro ripiano come gradone – plinto – materasso).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sensibilizzare l'atleta all'azione "attiva" nel passaggio dal penultimo passo all'ultimo;</li><li>- Inserimento dell'azione di sostegno del ginocchio e dell'anca dell'arto libero per favorire l'avanzamento del bacino.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Azione di spinta "attiva" nel passaggio tra il penultimo e l'ultimo passo.</li><li>- Tutti gli elementi dell'esercizio 4.</li></ul>

## Esercitazione 6

### **TRE PASSI - STACCO SALEND SU UNA PANCA**

(video 6 – video slow 6)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue un'azione di "tre passi – stacco" salendo su una panca (o altro ripiano come gradone – plinto – materasso).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gli obiettivi dell'esercizio 5 con inserimento della corsa ciclica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corretto collegamento tra l'azione ciclica della corsa e l'azione di approccio allo stacco dell'arto.</li><li>- Tutti gli elementi dell'esercizio 4.</li></ul>

## Esercitazione 7

### **TRE PASSI TRA GLI OVER E STACCO SALEND SU UNA PANCA**

(video 7 – video slow 7)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue l'esercizio 6 con azione accentuata delle ginocchia nella corsa tra gli over (posti a distanze prefissate).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sensibilizzare l'atleta ad effettuare un'azione di corsa in spinta mantenendo il bacino alto attraverso la completa estensione dell'arto;</li><li>- Controllo ritmico degli ultimi tre passi (ampiezza e frequenza).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corretto assetto di corsa (del saltatore) tra gli over.</li><li>- Tutti gli elementi dell'esercizio 4.</li></ul>

## Esercitazione 8

### **CORSA – STACCO TRATTENUTI DA ELASTICO SALENDO SU PANCA**

(video 8 – video slow 8)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue una rincorsa di 5-7 passi trattenuti da un elastico con azione di stacco e salita su panca.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sensibilizzare l'atleta al progressivo aumento delle spinte nella fase di avvicinamento allo stacco;</li><li>- Sensibilità ritmica dei passi in avvicinamento allo stacco (ampiezza e frequenza).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corretta azione di spinta e allineamento busto-gambe nell'azione di corsa-stacco.</li><li>- Tutti gli elementi dell'esercizio 4.</li></ul>

## Esercitazione 9

### **CORSA – STACCO TRAINATI DA ELASTICO**

(video 9)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue una rincorsa di 5-7 passi, trainato da un elastico, con azione di stacco e atterraggio sulla sabbia.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sensibilizzare l'atleta al progressivo aumento dell'azione rapida di appoggio – spinta del piede (stiffness) nella fase di avvicinamento allo stacco;</li><li>- Sensibilità ritmica dei passi in avvicinamento allo stacco (ampiezza e frequenza).</li><li>- Sviluppo della capacità di controllo posturale in situazione di iper-velocità gestuale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mantenimento corretto dell'assetto di corsa-stacco a velocità più elevata</li><li>- Corretta azione di spinta e allineamento busto-gambe nell'azione di corsa-stacco.</li><li>- Tutti gli elementi dell'esercizio 4.</li></ul>

## Esercitazione 10

### **CORSA – STACCO CON ATTERRAGGIO IN DIVARICATA SAGITTALE**

(video 10 – video slow 10)

Esecuzione	Obiettivo	Elementi tecnici da controllare
L'atleta esegue una rincorsa di 3-5-7 passi con stacco con atterraggio in divaricata sulla sabbia.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sensibilizzare l'atleta al mantenimento dell'azione "estensiva" allo stacco.</li><li>- Sviluppo della capacità di controllo posturale (equilibrio segmentario) nella fase di volo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mantenimento corretto dell'assetto di corsa-stacco.</li><li>- Corretto mantenimento della posizione di stacco anche nella fase di volo - atterraggio.</li><li>- Tutti gli elementi dell'esercizio 4.</li></ul>