Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 3

Artikel: Slancio e posa dei segni (marche)

Autor: Nahon, Daniel / Sulmoni, Sergio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001036

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Slancio e posa dei segni (marche)

Daniel Nahon, professore di EF al
Liceo Tecnico di St. Etienne, allenatore 3⁰ grado (salti) FFA.
Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona.

Definizioni, scopi

La corsa di slancio utilizzata per i salti di ogni tipo, nonchè dai giavellottisti, ha per scopo di dare al corpo una velocità orizzontale adeguata ed una determinata posizione dei diversi segmenti, in modo da permettere quell'azione di cui essa non costituisce che la premessa.

L'efficacia, la forma, il ritmo, l'equilibrio del gesto da realizzare, dipendono pertanto strettamente dalla corsa di slancio. La rincorsa in se stessa dipende innanzitutto dallo scopo che persegue, ma essenzialmente dalle qualità fisiche, muscolari, nervose e funzionali dell'atleta, dal suo stile e dalla tecnica utilizzata per una singola prova, qualche volta anche dalle circostanze esterne o materiali (terreno, condizioni atmosferiche, materiale personale). Essa risponde tuttavia a taluni principi generali.

Caratteristiche generali

— *La corsa è controllata*

La rincorsa è controllata mediante dei punti di riferimento visibili e fissati al suolo in modo da garantire la loro immobilità. Una buona corsa di slancio ben marcata deve permettere al concorrente numerose prove esattamente fissate nello spazio e nel tempo.

— *Ritmi, equilibrio, rilassamento*

Lo slancio preparatorio è innanzitutto una corsa e conserva quindi le caratteristiche primordiali di una corsa, pur senza essere scopo a sè stante, ma mezzo per realizzare un gesto che si traduce in salto in lungo o triplo (con angolazione di decollo fra il 20⁰ e il 25⁰), in salto in alto (angolo della traiettoria del centro di gravità col suolo fra 60⁰ e 70⁰), o in un salto misto all'asta o ancora in un lancio del giavellotto. Il ritmo è determinato dallo scopo finale da raggiungere, come pure dalle differenti fasi della rincorsa (generalmente: 1. la messa in azione; 2. raggiungimento della velocità richiesta; 3. piazzamento preparatorio dei segmenti corporei gli uni in rapporto agli altri in maniera favorevole all'azione finale).
L'equilibrio della corsa di slancio e il suo rilassamento permettono al corpo di muoversi a una velocità sufficiente e di piazzarsi correttamente senza ipotecare il rendimento del gesto propriamente detto con delle contrazioni antagoniste o degli squilibri nefasti.

— *La corsa di slancio è appropriata allo scopo finale*

Lo scopo finale essendo costituito sia da una traslazione del corpo che da una elevazione, sia ancora da una proiezione di attrezzo, la rincorsa varia nella sua forma, nel suo ritmo e nella sua lunghezza. Il piazzamento finale dell'appoggio dei piedi in rapporto al centro di gravità e all'attitudine del tronco determina una elevazione verticale, una traslazione orizzontale o la proiezione dell'attrezzo di lancio.
Una velocità orizzontale sostenuta favorisce una traslazione orizzontale (salto in lungo, salto triplo, elevazione rapida dell'attrezzo e quindi del corpo nel salto con l'asta); per contro essa può nuocere a una elevazione verticale se la potenza muscolare non è sufficiente per operare questa trasformazione vettoriale.
Occorre dunque un'armoniosa combinazione dello sforzo di slancio del corpo o dell'attrezzo con lo sforzo finale sprigionato all'atto della posa dell'ultimo appoggio dei piedi, che costituisce anche lo scopo perseguito dall'atleta.

La posa dei segni (marche)

Dati basilari

L'esperienza prova che l'atleta esordiente si sente molto più a suo agio nella rincorsa se non deve preoccuparsi d'altro che del gesto finale da realizzare, evitando così contrazioni inutili, nocive allo sforzo fisico e a quello di concentrazione.
Un procedimento, comodo sia per l'allenatore che per l'esordiente, consiste nel moltiplicare i punti di riferimento visivo, ad esempio ogni 4 appoggi pedestri, per poi, durante l'allenamento ed il perfezionamento successivi, eliminare uno o due dei segni usati all'inizio.
D'altra parte il ritmo di quattro (ed i suoi multipli) sembra convenire particolarmente all'atletismo come lo prova l'educazione ritmica intrapresa

Effetto immediato con DUL-X, il preparato biologico per massaggio

Una più intensa irrorazione sanguigna purifica pelle e muscoli

Perciò: si eliminano dolori muscolari, aumentano le capacità di rendimento e di resistenza

Flacone Fr. 3,80
Confez. grande da Fr. 6,50 e 11,50
Crema in tubo da Fr. 2,80
Nelle farmacie e drogherie

Scientificamente provato
Apprezzatissimo dai migliori campioni sportivi
BIOKOSMA A.G.
Ebnat-Kappel
(Suisse)

DUL-X®

in questo senso all'IRESP di Marsiglia, all'Unione sportiva francese di Marsiglia, nonchè alla scuola militare preparatoria di Aix-en-Provence. Ciò porta a considerare che la corsa agli ostacoli costituisce l'allenamento ideale all'educazione ritmica destinata a migliorare la rincorsa; infatti i 4 appoggi pedestri si riscontrano fra ogni ostacolo.
Infine, quattro e i suoi multipli essendo dei numeri pari, ne consegue che la partenza col piede di appello in avanti, sulla marca, piede di posa della prima falcata dietro, darà necessariamente dei passaggi intermedi su tutti i punti di controllo col piede di appello, così come un appello finale sul «piede giusto»; ciò rappresenta un primo vantaggio.
Secondo vantaggio: l'anticipo o il ritardo su una marca di controllo si possono correggere immediatamente (e da lontano) con un po' di abitudine e perfino da un esordiente coordinato nei movimenti. Infine, terzo vantaggio, l'allenatore, usando questo metodo, può dare di primo acchito all'atleta dei segni di riscontro approssimativi dopo averlo visto correre sulla pista a una velocità pari a quella di slancio. In effetti, il frazionamento della rincorsa in piccoli settori di 4 falcate risponde a delle regole matematiche di cui mostreremo in seguito la semplicità. Basta infatti qualche correzione di dettaglio per giungere a dare all'empirismo forza di legge.

— *Principi della tecnica*

1. Autocontrollo: spiegare all'atleta la forma, il ritmo e il frazionamento, l'equilibrio e il rilassamento della rincorsa, che va frazionata e marcata ogni 4 falcate susseguentisi. L'atleta, partendo sempre dallo stesso punto della pedana di rincorsa, percorre una decina di falcate di corsa di slancio normale. L'allenatore segna il punto di arrivo della quarta falcata. Stesso procedimento alla seconda prova, controllando il passaggio delle prime 4 falcate e segnando l'ottavo appoggio pedestre (il piede di appello sempre sui segni di controllo); e così di seguito incitando l'atleta ad immedesimarsi al clima di competizione e a riprodurre una corsa standardizzata leggermente più lunga di quella marcata. In seguito è sufficiente operare inversamente, cominciando dall'ultimo segno di controllo verso il primo e di verificarne approssimativamente l'esattezza (corsa in senso inverso).
2. Posa collettiva delle marche di controllo. Partendo da una marcatura standard stabilita dall'allenatore, ogni esordiente si autocorregge, avanzando o indietreggiando la sua partenza a seconda del luogo del suo ultimo appoggio pedestre, a condizione che alla partenza egli non si preoccupi del punto ove giungerà con l'ultima falcata, ma piuttosto dello stile della sua rincorsa ritmata e progressivamente accelerata. Della precisione si preoccuperà soltanto dopo ripetute correzioni.

Nella posa collettiva delle marche i segni sono ampi (cerchi di 40 cm. di raggio, zone tracciate alla calce); ciò lascia libero margine all'adattamento personale e favorisce il lavoro globale di fondo, evitando all'esordiente la fastidiosa preoccupazione della rincorsa.

Posa standardizzata delle marche

La tabella riprodotta in seguito propone degli esempi (soltanto esempi) che ogni atleta può adattare alle sue possibilità (tenuto debito conto quindi della sua morfologia, capacità fisiche, neuro-muscolari, ecc. e della lunghezza di rincorsa a lui confacente).
L'esempio «uomo» riguarda un atleta di valore regionale, le cui falcate di slancio si avvicinano ai m. 2.10.
L'esempio «donna» riguarda pure una atleta di valore regionale, le cui falcate di slancio si avvicinano ai metri 1.80 (valevole ugualmente per la maggior parte degli scolari (ragazzi) e degli juniori).

Conclusione

Per l'utilizzazione di questa tabella occorre tener conto della lunghezza media della falcata in velocità dell'atleta (e quindi della sua morfologia, capacità neuro-muscolari, facoltà ritmiche, ecc.). Tuttavia delle leggere modifiche, facili da apportare, ne fanno un istrumento pratico di immediata applicazione non appena una certa esperienza ne facilita l'adattamento. Liberato dalla preoccupazione del ritmo della sua rincorsa, l'atleta può dedicarsi allo scopo finale in maniera a un tempo più rilassata e concentrata.

Tolto da «Amicale des Entreineurs Français d'athlétisme»

Posa standardizzata media delle marche

		Inizio		Perfezionamento	
		2 × 4 = 8 falcate	3 × 4 = 12 falcate	4 × 4 = 16 falcate	5 × 4 = 20 falcate
Triplo e lungo	uomo	5 + 6.50 = m. 11.50	5 + 6.50 + 7.25 = 18.75	5 + 6.50 + 7.50 + 7.75 = m. 26.75	5 + 6.50 + 7.50 + 8 + 8 = 35 m.
	donna	4.75 + 6 = m. 10.75	4.75 + 6 + 6.50 = 17.25	4.75 + 6 + 6.75 + 6.75 = m. 24.25	
Asta (dalla fossa)		8 + 4.50 = m. 12.50	8.50 + 8.50 + 4.50 = 18.50	7.50 + 6.50 + 5.50 + 6.75 = m. 26	10 + 7.50 + 6.50 + 5.50 + 4.50 = 34 m.
		4 falcate	4 + 2 = 6 falcate	2 × 4 = 8 falcate	
Alto	uomo	(a partire dalla fossa) 6 m.	(a partire dalla fossa) 6 m. + 3 m. = 9 m.	6 m. + 7 m. = 13 m.	
	donna	5 m.	5 m. + 2.50 = m. 7.50	5 + 6.50 = m. 11.50	
		4 + 2 = 6 falcate	2 × 4 = 8 falcate	3 × 4 = 12 falcate	
Giavellotto	uomo	5 + 3.50 = m. 8.50	5 m. + 7 m = 12 m.	5 + 6 + 8 = 19 m.	5 + 6 + 7 + 8 = 26 m.
	donna	4.50 + 3 = m. 7.50	4.50 + 6 m. = m. 10.50	4.50 + 5.50 + 7 = 17 m.	