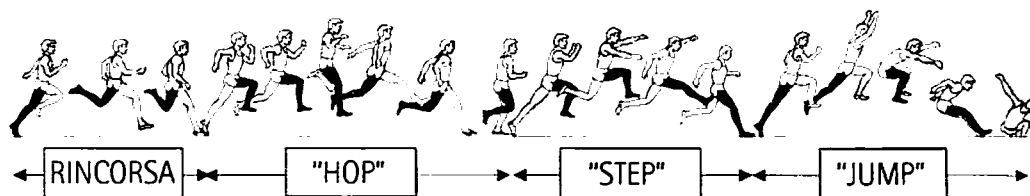


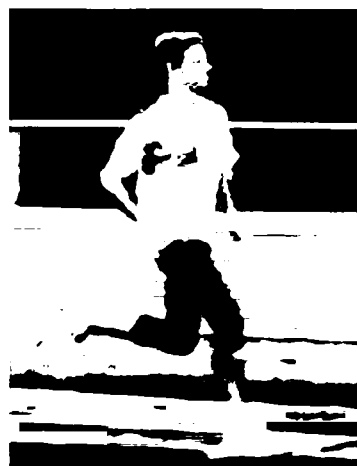
SALTO TRIPLO







FASE DI RINCORSA



Obiettivi

Raggiungere la velocità massima e la posizione ottimale del corpo per lo stacco.

Caratteristiche tecniche

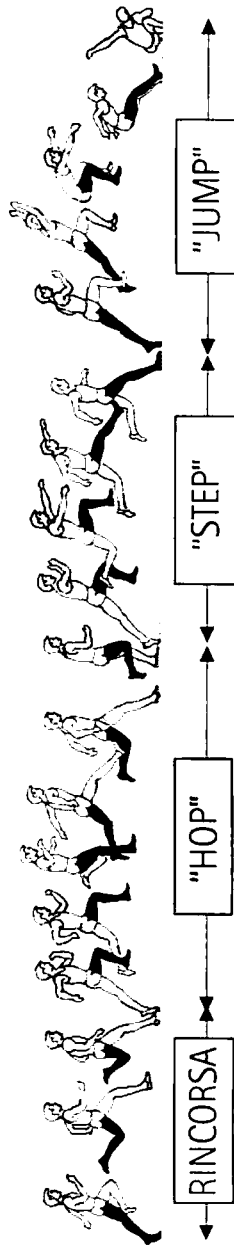
- La lunghezza della rincorsa varia da 10 appoggi (per i principianti) a più di 20 appoggi (per saltatori esperti, di elite).
- La tecnica di corsa è simile a quella della velocità.
- La frequenza degli appoggi viene incrementata alla fine della rincorsa.
- La velocità aumenta progressivamente lungo tutta la rincorsa.
- La posizione del piede è attiva e veloce con un movimento "giù e dietro" (1).

GLI ALLENATORI DOVREBBERO:

- Osservare l'intera rincorsa.
- Utilizzare dei segnali di controllo dove necessario.
- Osservare il ritmo globale della rincorsa.
- Osservare un solo elemento di ogni fase alla volta.
- Osservare le azioni e gli angoli, degli arti, delle articolazioni e del corpo.

AIUTARE GLI ATLETI A:

- Correrne in maniera naturale e leggera.
- Correrne in maniera regolare e bilanciata.
- Accelerare alla massima velocità controllabile.

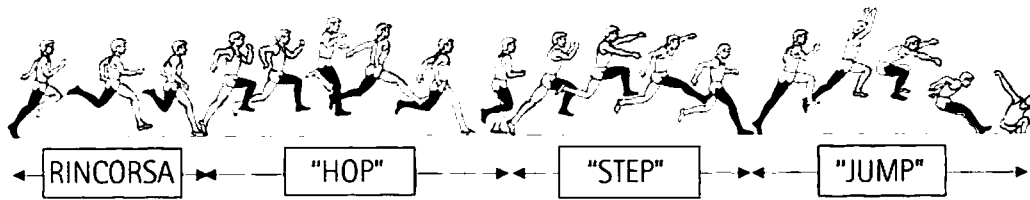


SALTO TRIPLO - Sequenza intera

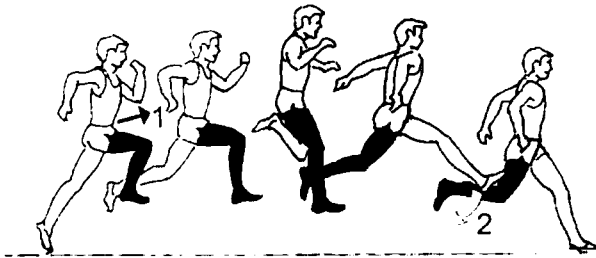
Descrizione della fase

Il salto triplo è diviso nelle seguenti fasi: RINCORSA, hop, step, e JUMP. Ognuna delle tre fasi hop (successivo), step (balzo alternato) e jump (salto con chiusura) può essere divisa nelle fasi tipiche dei salti: stacco, volo e atterraggio.

- Nella fase di rincorsa il saltatore accelera fino alla massima velocità controllabile.
- Nella fase "hop", il saltatore esegue il movimento velocemente e senza andare troppo in alto, coprendo circa il 35% della distanza globale.
- Nello fase "step", il saltatore copre circa il 30% della distanza globale. Lo step è la parte più critica del salto triplo. La sua durata dovrebbe essere uguale all'hop.
- Nella fase di "jump" l'atleta stacca con la gamba opposta e copre circa il 35% della distanza globale.



FASE "HOP"



Obiettivi

Effettuare un volo lungo, non troppo in alto con una perdita minima di velocità orizzontale.

Caratteristiche tecniche

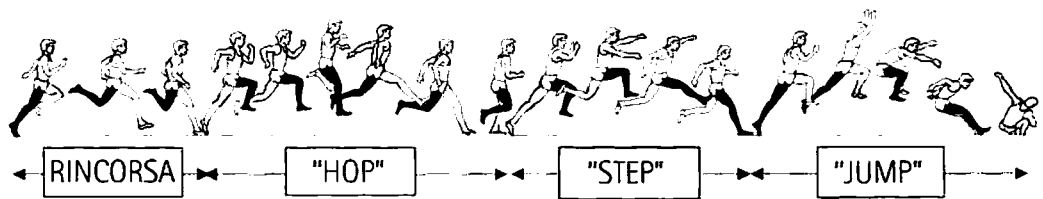
- La coscia della gamba libera viene portata in una posizione orizzontale.
- Lo stacco deve essere effettuato verso l'avanti e non verso l'alto (1).
- La gamba libera viene portata indietro.
- La gamba di stacco viene portata avanti-alto e poi estesa in avanti per preparare il contatto con il terreno (2).
- Il tronco rimane dritto.

GLI ALLENATORI DOVREBBERO:

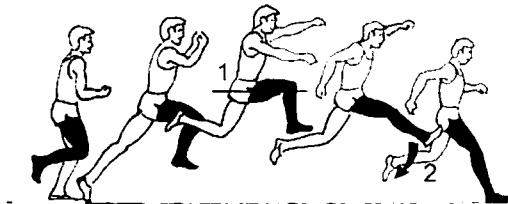
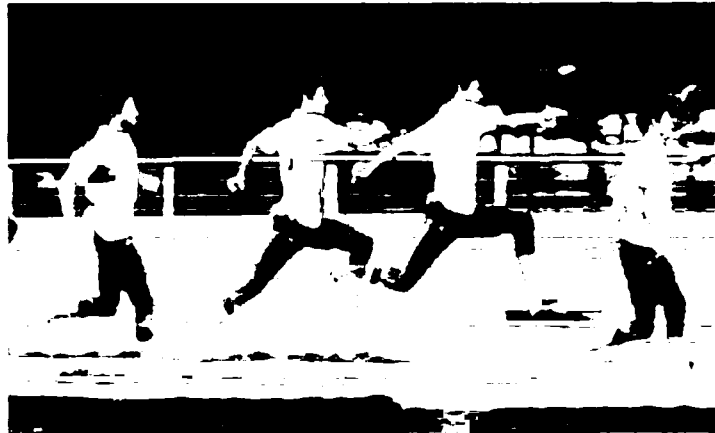
- Assicurarsi che l'hop sia veloce e non troppo alto.
- Assicurarsi che l'hop copra circa $\frac{1}{3}$ della distanza globale.
- Controllare lo stacco sia effettuato verso l'avanti e non verso l'alto.
- Osservare frontalmente e lateralmente.

AIUTARE GLI ATLETI A:

- Estendere completamente la gamba di stacco e mantenerla "attiva".
- Portare la gamba libera in avanti.
- Rimanere bilanciati
- Mantenere la velocità.



FASE "STEP"



Obiettivi

Realizzare una durata e lunghezza uguale all'hop, cioè. raggiungere la stessa altezza dell'hop.

Caratteristiche tecniche

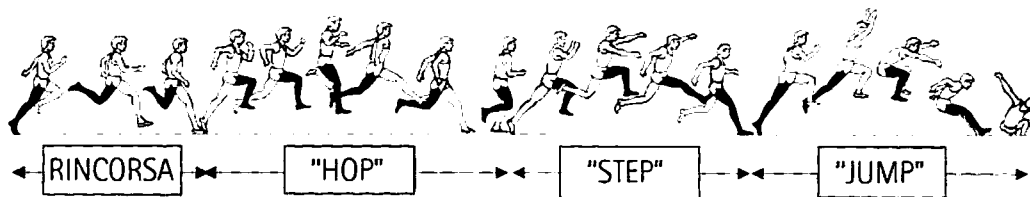
- La posizione del piede è attiva e veloce con un'azione "giù e dietro".
- La gamba che avanza è quasi completamente estesa.
- Usare l'oscillazione parallela delle braccia, se possibile.
- La coscia della gamba libera è orizzontale, o più alta (1).
- Il tronco è dritto.
- La gamba libera è estesa avanti-basso (2).

GLI ALLENATORI DOVREBBERO:

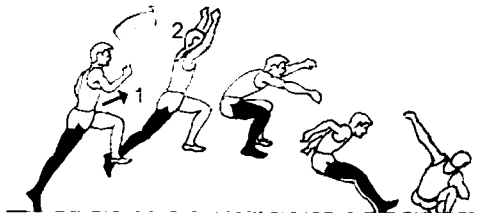
- Osservare frontalmente e lateralmente.
- Assicurarsi che lo step copra circa $\frac{1}{3}$ della distanza globale.
- Lavorare sulla forza delle gambe dell'atleta.
- Assicurarsi che l'atleta abbia una preparazione fisica globale per la specialità.
- Usare esercizi di balzi alternati e successivi per stabilizzare l'azione di salto triplo.

AIUTARE GLI ATLETI A:

- Raggiungere la stessa altezza dell'hop.
- Provare l'oscillazione parallela delle braccia.
- Mantenere dritto il tronco.
- Portare la coscia della gamba libera orizzontale o più in alto durante il volo.



FASE "JUMP"



Obiettivi

Staccare potentemente con un angolo ottimale di stacco (1).

Caratteristiche tecniche

- La posizione del piede è attiva e veloce con un movimento "giù e dietro".
- La gamba di supporto è quasi dritta allo stacco.
- Utilizzare un'azione parallela delle braccia se possibile (2). La posizione del corpo è dritta.
- In aria usare la tecnica "hang" o "sail".
- Le gambe sono quasi completamente estese all'atterraggio.

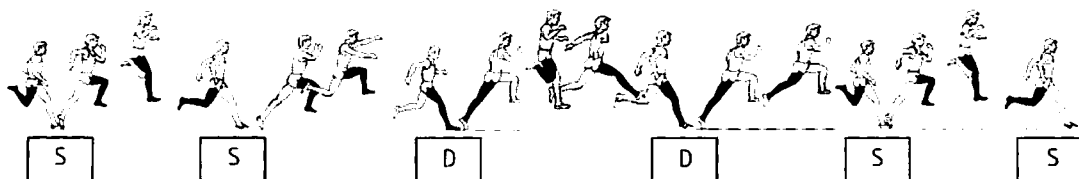
GLI ALLENATORI DOVREBBERO:

- Osservare frontalmente e lateralmente.
- Incoraggiare un'azione molto attiva del piede, con una posizione "giù e dietro".
- Assicurarsi che l'altra gamba sia ben rinforzata e che permetta all'atleta di bilanciarsi e spingere.
- Incoraggiare una tecnica "sail" o "hang" e fare pratica quanto necessario.

AIUTARE GLI ATLETI A:

- Effettuare un salto che sia circa $\frac{1}{3}$ della distanza totale.
- Usare l'arto libero per incrementare la spinta.
- Estendere le gambe in avanti e piegare in avanti il corpo al momento dell'atterraggio.

STEP 1 BALZI RITMICI



OBIETTIVI:

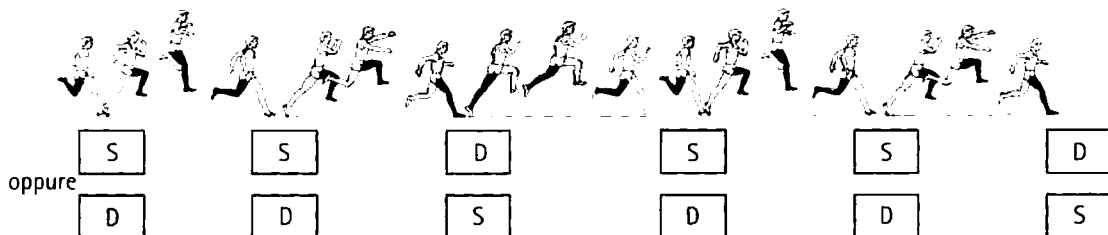
Migliorare la capacità generale di salto usando entrambe le gambe per lo stacco.

- Usare una rincorsa di 3-5 appoggi.
- Balzi alternati e successivi consecutivi.
- Balzi successivi consecutivi
- Usare varie combinazioni di balzi

SUGGERIMENTI:

- Dare il tempo necessario ai principianti per determinare la gamba di stacco.
- Sentire il ritmo
- Corsa, balzo successivo (hop), balzo alternato (step) e stacco "verso l'alto".

STEP 2 SALTO TRIPLO MULTIPLO



oppure

OBIETTIVI:

Abituarsi al ritmo del salto triplo.

SUGGERIMENTI:

- Se ci sono difficoltà coordinative, pensare o dire, "uguale, diverso, entrambi"
- Raggiungere il ritmo sulla distanza.
- Mantenere le gambe sempre attive.

- Usare una rincorsa di 3-5 appoggi.
- Usare il ritmo del salto triplo.
- Mantenere uguale il ritmo dell'hop e dello step.
- Distanza: 20-30 m.

STEP 3 SALTO TRIPLO CON STEP DALLA PEDANA

OBIETTIVI:

Migliorare la tecnica dello step.

SUGGERIMENTI:

- Se si usa una rincorsa laterale alla buca - mettere la pedana in maniera tale da atterrare al centro della buca.
- Limitare la rincorsa a 5-7 appoggi.
- Avere uno stacco sempre attivo.



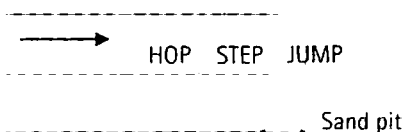
- Usare una rincorsa di 5-7
- Segnare una distanza (2-3 m) per l'hop e per lo step dal pedana posizionare una pedana di 15-25 cm
- Dopo l'hop effettuare uno step dalla pedana.- Saltare nella buca

STEP 4 GRIGLIA DI SALTO TRIPLO

OBIETTIVI:

Evitare un secondo balzo troppo lungo.

2 m 2 m



SUGGERIMENTI:

- L'allenatore o un compagno osserva dove si stacca.
- Avere il ritmo giusto nel salto.
- Mantenere le gambe sempre attive.

- Segnare una griglia prima della buca.
- Usare una rincorsa di 5-7 appoggi a lato della buca.
- Fare i primi due balzi rispettando la griglia.
- Spostare man mano la griglia, incrementando la distanza coperta ritmo finché viene mantenuto.

STEP 5 SALTO TRIPLO CON UNA RINCORSA MEDIA



OBIETTIVI:

Abituarsi a una maggior velocità di rincorsa e a superfici più dure.

- Usare la pedana per la rincorsa.
- Usare una rincorsa di 7-9 appoggi.
- Mantenere il ritmo dei primi due balzi uguale.

SUGGERIMENTI:

- Sviluppare una velocità di rincorsa che può essere mantenuta per tutto il salto.
- Guardare avanti per mantenere l'equilibrio.
- Usare un punto di stacco, che permetta di eseguire il secondo balzo in sicurezza nella pedana.

STEP 6 SEQUENZA INTERA CON TUTTA LA RINCORSA

OBIETTIVI:

Determinare la lunghezza della rincorsa e collegare il tutto in un movimento completo.



SUGGERIMENTI:

- Corriere al contrario per definire la distanza della rincorsa.
- Focalizzare l'attenzione verso l'avanti e non guardare la pedana di stacco.

Usare la pedana al contrario per determinare la lunghezza della rincorsa.

- Fare uno sprint con un numero adeguato di passi tre volte, l'allenatore o un compagno segnano il punto di partenza.
- La lunghezza media viene misurata con i piedi (lunghezza di piedi) e poi misurata nella pedana.
- Questa rincorsa e la rincorsa completa del salto triplo viene praticata e, se necessario, vengono fatti aggiustamenti al punto di partenza.