

Nel salto in lungo, affinché l'esecuzione sia la più efficace possibile

| | |
|----|--|
| *a | lo slancio simmetrico delle braccia precede l'estensione dei segmenti degli arti inferiori prima dello stacco |
| b | lo slancio simmetrico delle braccia precede l'estensione dei segmenti degli arti inferiori che avviene subito dopo lo stacco |
| c | lo slancio simmetrico delle braccia avviene simultaneamente all'estensione dei segmenti degli arti inferiori prima dello stacco |
| d | lo slancio simmetrico delle braccia avviene simultaneamente all'estensione dei segmenti degli arti inferiori che avviene subito dopo lo stacco |

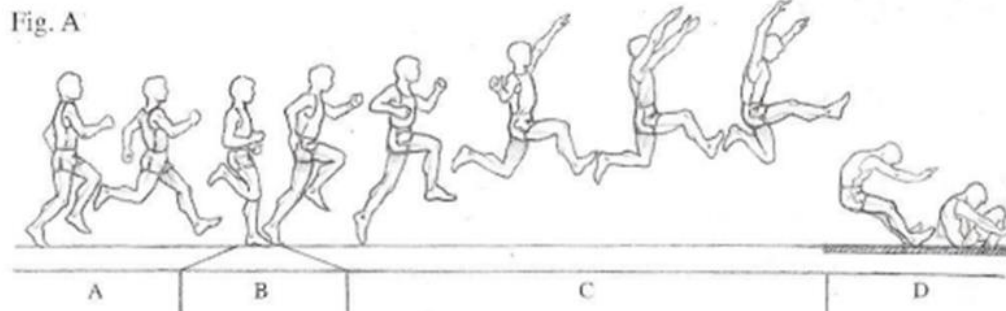
Leggendo la domanda, si fa CHIARO riferimento alla modalità di esecuzione più **EFFICACE POSSIBILE** (vedi quesito) nell'effettuare il **SALTO IN LUNGO**, disciplina OLIMPICA e praticata anche a livello scolastico, che fa riferimento alla FIDAL.

Ciascuna delle 4 alternative di risposta, cui il candidato è stato chiamato a scegliere pongono l'attenzione su una specifica fase del salto in lungo ossia la fase di **STACCO** e su uno specifico movimento degli arti superiori: lo **SLANCIO SIMMETRICO**.

Di seguito, rifacendoci a rapporti di video-analisi acquisiti e accessibili a chiunque dal web, rifacenti al CORSO PER ALLENATORI SPECIALISTI SETTORE SALTI FIDAL VENETO, si evidenzia che L'ESECUZIONE PIU' EFFICACE POSSIBILE (come chiesto dal quesito) non possa essere raggiunta avendo gli arti superiori in SLANCIO SIMMETRICO, in quanto l'atleta proviene dalla FASE A (di corsa).

RINCORSA-STACCO-VOLO-ATTERRAGGIO

A) Rincorsa B) Stacco C) Volo D) Atterraggio



Come si vede chiaramente nella fase B (STACCO), né precedentemente, né successivamente, avviene uno SLANCIO SIMMETRICO degli arti superiori.

Come si vede nella Fig.2 e in molti video visionabili ,gli arti inferiori raggiungono l'estensione massima e gli arti superiori raggiungono l'apice dello slancio nello stesso momento prima dello stacco (risposta "c") ma è possibile che invece di considerare il culmine dell'azione di arti inferiori e arti superiori venga considerato l'inizio dell'azione di estensione e slancio rispettivamente di gambe e braccia e seguendo questo ragionamento la risposta "a" sarebbe quella corretta perché le braccia partono prima rispetto alle gambe. Perciò anche in questo caso sarebbe stato ESSENZIALE menzionare se si parlava dell'inizio dell'azione di slancio delle braccia o l'apice dell'azione di slancio che avviene prima dello stacco.



<https://www.youtube.com/watch?v=Xzncx4749HI>
https://www.youtube.com/watch?v=wmv_f6rvU24
https://www.youtube.com/watch?v=3ue3eq5_le8
https://www.youtube.com/watch?v=8t_cSEWrFOs
https://www.youtube.com/watch?v=W6_KFLL86g

In sintesi:

1. Se l'intenzione della commissione era di intendere "SALTO IN LUNGO" come disciplina appartenente alla FIDAL , le 4 possibili risposte fanno riferimento allo slancio SIMMETRICO degli arti superiori, e ciò avviene nella fase di VOLO e ATTERRAGGIO (C e D) e non nella fase di STACCO (B).
2. Se l'intenzione era di intendere "SALTO IN LUNGO" come semplice attività ludico-motoria da proporre in via ipotetica nell'ambito scolastico, viene meno la restante parte di domanda "... IL PIU' EFFICACE POSSIBILE" poiché l'efficacia del salto è data da molteplici fattori morfologici, genetici, di coordinazione e di conoscenza pregressa dello schema motorio da parte di chi effettua il salto.
3. Considerato che la risposta ritenuta giusta (risposta A), rappresenta un'esecuzione di SALTO IN LUNGO DA FERMO, risultava FONDAMENTALE specificarlo nel porgere il quesito, in quanto è una tipologia di gara abolita nel 1912 del tutto differente dal SALTO IN LUNGO.
4. Considerato che per definizione da DIZIONARIO (vedi. Treccani): *consiste nel lanciarsi in avanti e ricadere poi, a una certa distanza [...]dopo un'adeguata rincorsa* , l'esposizione del quesito doveva obbligatoriamente SPECIFICARE che si trattasse di un salto in lungo da FERMO , in quanto sono considerati 2 tipologie di SALTO totalmente diverse .
5. Se l'intenzionalità della commissione era quella di considerare "**SALTO IN LUNGO**" come un test Eurofit da sottoporre ad atleti e\o studenti, avrebbero dovuto specificare necessariamente sia la parola "TEST", che la parola "DA FERMO" e comunque ci si potrebbe dissentire rifacendosi al punto 2 e 4.

6. Considerate solo le 4 alternative di risposta e non la domanda, non vi è alcun presupposto scientifico che VALIDI in termini di EFFICACIA il salto migliore, in quanto sono 4 possibili modalità di effettuare un salto in lungo ma completamente discordanti dall'esecuzione studiata, insegnata, e analizzata del SALTO IN LUNGO.

Conclusione

Chiediamo:

- Data la complessità e l'inadeguatezza del quesito, di **ESSERE AMMESSI CON RISERVA** alla prova orale, in attesa di chiarimenti da parte della commissione.
- Che il quesito venga **ANNULLATO**, e che vengano assegnati i 2 punti a tutti i candidati che hanno dato una risposta diversa da quella accettata dal MIUR.

Poiché come spiegato:

1. Il quesito posto male non è né specifico né chiaro e soprattutto lascia largo spazio alla **PERSONALE INTERPRETAZIONE** del candidato.
2. Tutte le video-analisi consultate, e le 4 modalità di esecuzione, sembrano essere **CORRETTE** e **NON COMPARABILI** tra loro al fine di determinarne il **SALTO IN LUNGO MAGGIORMENTE EFFICACE**.

Fonti

(Mazzafuco & Carniato) VALUTAZIONE TRAMITE VIDEO ANALISI DELLA DISTRIBUZIONE RITMICA DEGLI ULTIMI 3 PASSI DI RINCORSA NEL SALTO IN LUNGO E CONFRONTO TRA GIOVANI E ATLETI TOP LEVEL
www.fidalveneto.com

Coaching Youth Track and Field <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/standing-long-jump-technique>