

Ecco come organizzare il vostro allenamento in palestra

Johannes Hücklekemkes



Organizzazione e pianificazione

Per via del freddo e delle sfavorevoli condizioni meteo, in autunno e inverno le possibilità di fare allenamento all'aperto sono molto limitate. Per questo motivo, deve essere dedicata una particolare attenzione all'allenamento in palestra.

Oggi come ieri, vi sono società che per i loro giovani atleti dispongono esclusivamente di palestre "classiche" e non di palestre dedite esclusivamente all'allenamento delle discipline dell'atletica leggera. In strutture di questo tipo, l'allenamento è in parte limitato dalla ristrettezza degli spazi, ma anche dalla mancanza di strutture (come, ad esempio, una buca per il salto in lungo o la pedana per il salto in alto). Tuttavia, usando un pizzico di ingegno, anche in queste condizioni si possono creare e sviluppare almeno i presupposti per le diverse discipline.

Oltre alla carenza di spazio ed attrezzatura, si aggiunge spesso l'aggravante di avere una limitazione oraria di disponibilità della palestra, tale

per cui il tempo dedicato all'allenamento resta vincolato a determinati orari. In tal caso, l'intero "pacchetto" di discipline dell'atletica leggera deve essere spesso trasmesso in 2/4 ore di allenamento settimanali. Un problema di questo genere può essere risolto grazie ad una meticolosa pianificazione ed organizzazione dell'allenamento indoor, pur sapendo che sicuramente non si riuscirà a coprire in modo ottimale tutti gli ambiti disciplinari.

L'allenamento in palestra dovrebbe pertanto essere implementato da sedute di allenamento aggiuntive (ad esempio, da unità di corsa in caso di bel tempo, o da unità di allenamento sui salti in ambiente naturale). L'organizzazione e la pianificazione dell'allenamento in palestra (si veda a tal proposito la tabella 1) possono essere quindi preparati come segue.

- 1) Ripartite l'allenamento in sei punti fondamentali: sprint, corsa ad ostacoli, staffetta, corsa, lanci, e salti.
- 2) Ciascun punto fondamentale è costituito da quattro componenti (si veda a tal proposito la tabella 1), i quali occupano ciascuno dai 30 ai 40 minuti oppure dai 20 ai 30 minuti, all'interno della seduta di allenamento.
- 3) Due dei componenti dei diversi punti fondamentali formano la parte centrale di un allenamento (ad esempio "Sprint 1 e Salti 2" oppure "Corsa ad ostacoli 1" e "Lancio 1").
- 4) Nella fase di riscaldamento delle diverse unità di allenamento sono integrati gli esercizi dell'ABC dello sprint, della corsa ad ostacoli e del salto.
- 5) Le componenti dei singoli punti fondamentali si uniscono in gruppi al massimo di quattro. Le componenti aventi contenuto particolarmente importante, quali ad esempio il lavoro in frequenza, l'addestramento del ritmo o altri, dovrebbero essere ripetute più volte. Lo stesso vale anche per il caso in cui gli atleti dovessero svolgere gli esercizi in maniera tecnicamente inesatta. Eventuali spiegazioni dettagliate dell'allenamento da svolgere in ciascuna unità, aiutano gli atleti a mantenere la visione generale del lavoro che si sta portando avanti.
- 6) Nel complesso, nei sei punti fondamentali sono incluse 24 componenti. Se ci si allena una volta a settimana e si desidera lavorare su due componenti, si dispone perciò di 12 settimane di allenamento. Ragionando su un totale di 20

Tabella 1: Elementi fondamentali dell'allenamento in palestra, per la tappa dell'allenamento di base

Comp.	Sprint	Corsa ad ostacoli	Corsa prolungata	Corsa a staffetta	Lancio	Salto
1	<ul style="list-style-type: none"> • Addestramento della capacità di reazione • Accelerazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità • Esercizi tecnici di riscaldamento • Addestramento della tecnica 	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica del cambio / "staffette corte" 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancio con attrezzi 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipi di salto 1 • Salto in lungo / saltare in lungo 1 (preparazione alla tecnica)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro in frequenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione sugli ostacoli • Lavoro in frequenza 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa 2 • Corsa con variazioni di ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica del cambio / "staffette medie" (1 e 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancio con attrezzi 2 • Lancio in ampiezza / lanci rettilinei o con rotazioni • Getto 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito 2 • Salto in lungo / saltare in lungo 2
3	<ul style="list-style-type: none"> • Partenze • Accelerazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Addestramento della tecnica • Lavoro in frequenza 2 • Addestramento ritmico 	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento di gara 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica del cambio / "staffette lunghe" 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancio mirato • Giochi di lancio • Forza di lancio, resistenza al lancio 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto in alto / saltare in alto
4	<ul style="list-style-type: none"> • Resistenza alla velocità 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo sugli ostacoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa con ostacoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Gare • Tutte le staffette 	<ul style="list-style-type: none"> • Addestramento alla tecnica di lancio • Addestramento alla tecnica di getto 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto triplo / salti multipli

settimane, che solitamente risultano essere il tempo dedicato all'allenamento in palestra, vi è ancora uno spazio di manovra abbastanza ampio per poter trattare altri contenuti durante l'allenamento.

Prima di presentare uno ad uno i contenuti delle singole componenti, vale la pena osservare che in questa rassegna di contributi non si parlerà né di volumi di carico, né di numero di ripetizioni. L'organizzazione del carico dipende infatti sempre dalle capacità del gruppo e dal luogo di allenamento: essa deve essere pertanto fissata dall'allenatore o dall'istruttore, valutando caso per caso.

Nella serie di esercizi riportata nelle prossime pagine, sono presentati i modelli organizzativi relativi alle quattro componenti del primo blocco disciplinare, che è quello dello sprint.

Nei successivi contributi di questa rassegna si svilupperanno allo stesso modo gli ulteriori blocchi disciplinari, così da poter ricevere diversi stimoli per l'allenamento in palestra.

L'allenamento di atletica in una palestra polifunzionale

Al giorno d'oggi, a disposizione delle società di atletica leggera, in Germania esistono molteplici impianti per l'allenamento autunnale e invernale. Tuttavia, la maggior parte delle società si allena in luoghi in cui sono disponibili "soltanto" semplici palestre polifunzionali con pavimentazione in parquet o in materiale plastico, non attrezzate con pedane per il salto in lungo o per il salto in alto. Entrambe le soluzioni, se utilizzate per l'allenamento di base, presentano vantaggi e svantaggi: da una parte, gli impianti dedicati alla pratica dell'atletica leggera offrono tutte le possibilità per poter allenare in maniera mirata le diverse discipline; dall'altra, esse portano a trascurare i contenuti generali dell'allenamento riferiti a tutti gli sport, e a svolgere un allenamento troppo specifico già con gli atleti più giovani. In questo modo, le caratteristiche di variabilità e multilateralità, necessarie nell'allenamento di base, vengono poste in secondo piano.

Al contrario, nelle palestre polifunzionali, anche se lo svolgimento di un allenamento mirato all'atletica leggera risulta più difficile a causa della carenza di spazio e attrezzature, di regola vi sono una serie di piccoli oggetti (ad esempio diverse palle,

corde, scatole ecc.) e svariate attrezzature (ad esempio pertiche, spalliere, canestri, reti da pallavolo ecc.) idonee al raggiungimento di diversi obiettivi generali di allenamento, oltre che allo svolgimento di esercizi e giochi adatti a qualsiasi tipo di disciplina.

Come descritto in questa prima parte della serie di contributi che compongono la rassegna, con una manciata di idee e forme organizzative selezionate con cura, anche nelle palestre polifunzionali è possibile organizzare un allenamento di base orientato a tutti gli ambiti disciplinari dell'atletica leggera.

Spesso, nel settore dell'atletica leggera ci si lamenta del fatto che i giovani atleti, trascorsi alcuni anni, si dedichino ad un altro sport. Affinché questo non accada e affinché gli atleti rimangano attivi a lungo nelle varie discipline dell'atletica leggera, si dovrebbe mirare al raggiungimento della loro massima soddisfazione in gara, ottenuta grazie ad un allenamento mirato. Allo stesso tempo, si dovrebbero però anche ricercare motivazione e gioia nell'abituale pratica sportiva. Per assicurarsi il raggiungimento di entrambi gli obiettivi, ci si dovrebbe dedicare ad un allenamento multilaterale, ma impegnativo, orientato allo sviluppo a lungo termine delle prestazioni, che deve essere percepito come una sfida dagli atleti che lo praticano. Questo è possibile anche allenandosi nelle palestre polifunzionali.



Auch eine Matte kann als Hindernis für „Hürdenüberquerungen“ genutzt werden.

Anche un materassino può essere utilizzato per l'addestramento al passaggio dell'ostacolo

Naturalmente, l'allenamento in una palestra polifunzionale deve essere organizzato in modo lungimirante, utilizzando attrezzatura di vario tipo per giochi tradizionali e staffette. Per questo obiettivo, oltre alle idee, si richiede un'adeguata preparazione dell'allenatore. Inoltre, si dovrebbe pensare, in presenza di condizioni meteo adeguate, ad organizzare all'aperto determinati contenuti dell'allenamento come i lanci, i salti, o la corsa prolungata.

Un altro interessante aspetto riguardante la discussione "semplici palestre o veri impianti indo-

or per l'allenamento invernale delle categorie giovanili": i giovani atleti che d'inverno si allenano in una palestra polifunzionale si sentono di solito particolarmente motivati quando riescono a disputare una gara in un palazzetto indoor con una superficie più "veloce", o quando hanno l'occasione di visitare un palazzetto in cui si è allenato un atleta famoso. Lo stesso non accade per chi, sin dall'età scolare o addirittura dalla pre-atletica, ha avuto occasione di allenarsi regolarmente in una palestra specificamente destinata alla pratica dell'atletica leggera.



1: proni con la testa in direzione di corsa



2: supini con i piedi in direzione di corsa



3: proni con i piedi in direzione di corsa



4: supini con la testa in direzione di corsa



5: con le ginocchia piegate



6: con le ginocchia piegate con un piede avanti rispetto all'altro



7: Quadrupedia con ginocchia piegate. Estendere le gambe per la partenza.



8: Quadrupedia con ginocchia piegate e un piede più avanti rispetto all'altro. Salto con cambio di arto anteriore e partenza.

Blocco 1

Reazione e accelerazione (da 30 a 40 minuti)
Rapidità di reazione su distanze da 20 a 25 metri

Organizzazione

- Stabilite una linea di partenza e una di arrivo
- Gli atleti eseguono degli sprint da diverse posizioni (si vedano a tal proposito le figure da 1 a 8) e a diversi comandi (fischio, battuta di mani, richiamo, chiamata per nome ecc.) da linea a linea.

Attenzione

- Gli atleti devono mantenere una distanza reciproca sufficiente per non ostacolarsi a vicenda.



Blocco 2

Lavoro in frequenza (da 30 a 40 minuti)
Skip e sprint utilizzando 20 cerchi

Organizzazione

- Per ciascuna corsia posizionate sul pavimento almeno 20 cerchi l'uno in fila all'altro.
- Gli atleti eseguono diversi esercizi alla massima frequenza, utilizzando la corsia di cerchi.

Esercizi

- Skip con un appoggio per cerchio (si veda a tal proposito la Figura 1)

- Skip laterali con due appoggi per cerchio (si veda a tal proposito la Figura 2)
- Skip con un appoggio per cerchio e una distanza reciproca tra i cerchi di circa 30 cm (si veda a tal proposito la Figura 3)
- Con la stessa distanza tra i cerchi; skip laterali con due appoggi per cerchio



- Aumentare la distanza tra cerchi a 60 cm: skip con un appoggio per cerchio
- Aumentare la distanza tra cerchi a 90 cm: skip con passaggio alla corsa veloce; un appoggio per cerchio
- Aumentare la distanza tra cerchi a 1,05 m: corsa alla massima velocità con un appoggio per cerchio
- Come prima, ma con comando di partenza e avversario

Attenzione

- Gli esercizi devono essere svolti alla massima frequenza e deve essere curato il movimento delle braccia.
- Prestate attenzione affinché tutti gli esercizi siano svolti con un appoggio attivo del piede e il richiamo delle punte verso l'alto.

Blocco 3

Partenza e accelerazione (da 30 a 40 minuti) - parte I
Partenze con distanze di 10, 15, 20 e 25 metri

Organizzazione

- Delineate una linea di partenza e le linee di arrivo a 10, 15, 20 e 25 metri dalla linea di partenza.
- Le partenze sono eseguite se possibile dai blocchi, altrimenti dalla posizione di partenza in piedi o di partenza raccolta.
- Gli sprint sono eseguiti ad un ritmo da sub-massimale a massimale.

Esercizi

- Singole partenze
- Partenze con avversari e comando di partenza

Attenzione

- Iniziate con il percorso più breve, in modo che gli sprint possano essere eseguiti, alla fine, a coprire una distanza di 25 metri.
- Scegliete avversari dello stesso, o simile, livello.

Partenza e accelerazione (da 30 a 40 minuti) - parte II

Gioco di gara contro un avversario

Organizzazione / Esecuzione

- Fissate una linea di partenza
- Delimitate con i coni più percorsi a partire dai 10 metri di lunghezza. I percorsi sono allungati ogni volta di due metri (si veda a tal proposito la Figura)
- Gli atleti si presentano in coppia. Le coppie si posizionano sulla linea di partenza di uno dei percorsi.
- A comando, i componenti della coppia partono l'uno di fianco all'altro sino a raggiungere la meta e passano quindi al percorso successivo (di due metri più lungo)

Attenzione

Formate le coppie tenendo conto del livello degli atleti

Partenza e accelerazione (da 30 a 40 minuti) - parte III

Gioco di gara e sprint a coppie

Organizzazione / Esecuzione

- Stessa organizzazione e svolgimento dell'esercizio precedente
- I componenti delle coppie si posizionano in prossimità dei coni di arrivo e gareggiano uno contro l'altro. La coppia che corre rispettivamente sul percorso di due metri più lungo cerca di raggiungere la coppia vicina. Le coppie si alternano quindi sino al percorso successivo.

Attenzione

- Grazie alle diverse lunghezze del percorso, possono essere coinvolti anche gli sprinter che presentano più difficoltà.

Pro e contro dell'allenamento in palestra

Introduzione

Due volte l'anno non è soltanto l'orario a cambiare, ma anche la location destinata all'allenamento dell'atletica leggera. Mentre nei primi mesi dell'anno sono tutti in attesa di poter passare dall'allenamento in palestra all'allenamento all'aria aperta, sono sempre di più gli atleti che in autunno passano alla palestra per potersi allenare al caldo e all'asciutto.

Gli allenamenti in palestra possono però essere molto diversi tra loro! D'inverno la maggior parte delle 7835 società tedesche si allenano in "normali" palestre, approfittando delle giornate di bel tempo per allenarsi all'aria aperta, ma per alcune località il panorama sportivo è decisamente cambiato negli ultimi anni: oggi esistono, infatti, più di 60 palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera, 30 delle quali dotate di pista indoor da 200 metri (e in questo calcolo non sono state inserite ulteriori possibilità di allenamento, ad esempio gli impianti indoor con il solo rettilineo).

Per palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera si intendono palestre dotate di pavimentazione in tartan o altro materiale (analogo a quello presente negli stadi), attrezzate almeno in parte con pedane di gara conformi. Le "normali" palestre si distinguono invece per la pavimentazione in materiale plastico liscio o in parquet, e per la varietà di dotazione di attrezzi disponibili per gli esercizi (panche, materassini, plinti, sbarre, corde, anelli, pareti attrezzate ecc.) e giochi (ad esempio attrezzi e materiali per piccoli giochi e giochi di squadra).

L'allenamento nelle palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera

Rispetto al numero totale di società, il numero di palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera è assai limitato. Le palestre per la pratica specifica dell'atletica leggera si trovano di solito nelle zone ad alta densità abitativa, in modo che le società di atletica leggera attive in zona, siano esse di grandi o di piccole dimensioni, vi possano avere accesso.

Se si ragiona sul numero di società che compaiono nelle liste dei migliori atleti in età scolare, giovanile e adulta in tutto il territorio della Repubblica Federale di Germania, e che partecipano alle competizioni locali o nazionali, in Germania si contano circa un migliaio di società di atletica leggera orientate allo sport d'élite. Sono loro a rappresentare il "vero" target di riferimento per l'allenamento nelle palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera.

Poter disporre di palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera e, quindi, poter svolgere un allenamento specifico per tutto l'anno, è senza dubbio un fatto positivo e, ovviamente, sono numerose le società e gli allenatori che desidererebbero poter utilizzare tali palestre per allenare i propri gruppi. Tuttavia, è necessario tenere in considerazione che l'allenamento regolare in impianti dedicati alla pratica all'atletica leggera non presenta soltanto vantaggi, ma anche svantaggi.

Naturalmente, le palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera sono state costruite per essere utilizzate anche in occasione delle gare. La dotazione di tali strutture e la frequente esercitazione parallela di gruppi diversi per età e prestazione, fa sì che esistano dei limiti, se non addirittura dei pericoli, legati al loro utilizzo.

Uno sguardo d'insieme relativo a tutte gli impianti di allenamento, pur completo che possa essere, è comunque deficitario. L'adeguatezza di determinati contenuti di allenamento si desume, infatti, non soltanto dagli impianti in quanto tali, ma anche dall'attrezzatura in essi disponibile. Ed ecco comparire le prime differenze qualitative tra le palestre o i palazzetti dedicati alla pratica dell'atletica leggera, e le normali palestre polifunzionali. A causa della loro dotazione, le palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera si adattano principalmente all'allenamento tecnico specifico orientato alla gara, mentre le palestre cosiddette "normali" si rivelano essere adatte ai contenuti generali dell'allenamento e, soltanto in parte, all'allenamento specifico per l'atletica leggera.

Anche in età scolare, l'allenamento specifico è posto sempre più in primo piano. Oltre ai campionati regionali, provinciali o locali, molte società svolgono nelle palestre le proprie feste sportivo-scolastiche, il che porta ad un anticipo del periodo competitivo, già all'età scolare. È in questo modo che le palestre dedicate specificamente alla pratica

dell'atletica leggera possono influenzare la qualità dell'allenamento di base: da una parte, per via delle qualità dell'impianto stesso e, dall'altra, per via delle gare che in esse si svolgono, le quali presuppongono un allenamento qualitativamente impossibile in altre palestre.

Con l'accesso alle "palestre per l'atletica leggera" esiste però il pericolo di allenare subito ciò che non è possibile allenare nelle normali palestre, e di focalizzarsi quindi sull'acquisizione e sullo sviluppo della tecnica di gara. Fino a che tutto questo avviene in sintonia con il piano-quadro di allenamento per la tappa dell'allenamento di base, per quanto concerne contenuti e volumi di allenamento, il rischio di trascurare determinati e importanti contenuti in età scolare rimane limitato. Tuttavia, le osservazioni nella pratica rivelano spesso il contrario. Anche la partecipazione a gare in palestra, che in sé non appare preoccupante per i giovani atleti in età scolare, diventa problematica quando, a causa di una partecipazione troppo frequente e di una conseguente preparazione specifica per la gara, si trascurano importanti elementi dell'allenamento di base.

In Germania, la problematica della disponibilità o meno di palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera e la distanza da coprire per poterle raggiungere varia a seconda delle località. Mentre nelle roccaforti dell'atletica, che offrono la possibilità di allenarsi più spesso, se non quotidianamente, nelle palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera, essa risulta pressoché latente, vi sono altre regioni in cui, a causa di atteggiamenti problematici e controversi, le possibilità di utilizzare strutture ad hoc sono assai limitate, e l'utilizzo di palestre "normali" crea altri problemi, come ad esempio quello di assicurare la qualità dell'allenamento di base.

Prestare attenzione alla varietà degli esercizi

Riferendosi alla qualità, il piano-quadro federale, nella tappa dell'"Allenamento di base", propone una formazione sportiva varia e commisurata all'età, negli ambiti di corsa, salto, lancio, ginnastica, e gioco (in riferimento a *Schülerleichtathletik*, 2004; casa editrice sportiva Philippka-Sportverlag). Nella pianificazione dell'allenamento, un sistema modulare consente di non tralasciare nessuno dei contenuti dell'allenamento, prestan-

do pari attenzione agli elementi di corsa, salto e lancio. Prima ancora che al modello a piramide mirato al raggiungimento di una migliore tecnica di gara, si deve pensare all'addestramento di base finalizzato all'acquisizione dei presupposti della tecnica di gara o al raggiungimento del livello tecnico desiderato. Nel 2008, in occasione del congresso "Le prospettive dell'atletica leggera", si è di nuovo discusso sul significato dell'allenamento condizionale in età giovanile, per lo sviluppo a lungo termine della prestazione sportiva. Il modello proposto da Klaus Oltmann (si veda a tal proposito il numero 4/2008 di *Leichtathletik-training*, da pagina 4) spiega e descrive con grande chiarezza la necessità di garantire il livello di sviluppo tecnico grazie a elementi allenanti di tipo coordinativo e condizionale. Lo sviluppo di tali elementi getta le basi per il raggiungimento del livello tecnico atteso e, contemporaneamente, lo limita. Addestramento di base significa, in questo caso, che le possibilità di movimento sono oggetto di prove ed esercizi di differente intensità, durata e volume, i quali sviluppano la capacità di carico per la forza veloce e la resistenza. Oltre a questi aspetti, l'allenamento deve prevedere l'addestramento generale per corsa, salto, lancio e ginnastica, oltre che il gioco, con tutte le sue possibili variazioni. Sviluppare tutti questi ambiti assicura il miglioramento della capacità atletica generale, e fonda i presupposti per la successiva prestazione specifica nella corsa, nel salto e nel lancio.

L'allenamento della tecnica è parte integrante dell'allenamento di preparazione alla gara, e la partecipazione alla gara dovrebbe derivare dall'allenamento.

L'approccio modulare consente di accentuare, durante l'anno, determinati contenuti dell'allenamento e, quindi, di prepararsi alle gare oltre che, nel passaggio all'allenamento di costruzione, di abituarci gradualmente alla periodizzazione dell'allenamento, pur avendo sempre come obiettivo la gara.

Con queste considerazioni, non si vuole fornire l'impressione errata, per cui non sia possibile svolgere un allenamento di base vario anche negli impianti indoor dedicati alla pratica dell'atletica leggera. La compensazione della limitata idoneità degli impianti sportivi appartiene, infatti, alla quotidianità degli allenatori. Essi devono, in mo-

do creativo e partecipe, riuscire a soddisfare i contenuti e i volumi di allenamento necessari, organizzando e pianificando. Le possibilità di un addestramento di base generale e vario sono molteplici, sia per la formazione condizionale che per quella coordinativa, sia per le componenti di ginnastica e gioco, per le quali si possono adottare varie alternative, al fine di ottenere un allenamento ricco di variazioni ma, allo stesso tempo, orientato all'obiettivo.

Vi sono però determinate forme di gioco ed esercizio che, a causa dell'organizzazione dello spazio nell'impianto indoor per l'atletica, possono difficilmente essere messe in pratica, se non addirittura devono essere evitate, ad esempio quando la palestra è utilizzata contemporaneamente da gruppi di età e livelli prestativi diversi (bambini in età scolare, giovani, adulti, senior, sportivi e atleti d'élite ecc.). Ciò può diventare problematico in caso di scarsa coordinazione e di scarsa percezione del dovere di supervisionare anche dal punto di vista della sicurezza: i gruppi di allenamento possono disturbarsi a vicenda e vi possono essere addirittura momenti pericolosi o di possibile scontro ecc.

Visti tutti questi aspetti, ci si chiede se per molti contenuti dell'allenamento di base sia proprio necessaria una palestra dedicata alla pratica dell'atletica leggera. Naturalmente, laddove non vi dovessero essere alternative, si dovranno utilizzare gli spazi messi a disposizione dagli enti locali, cercando sempre di rispettare i contenuti del piano-quadro federale di allenamento. Quando, invece, vi sono alternative, per l'allenamento di base si dovrebbero utilizzare le "normali" palestre, combinate con l'allenamento all'aperto.

Johannes Hücklekemkes, nella prima parte della sua breve rassegna di contributi intitolata "Ecco come organizzare il vostro allenamento in palestra" ha presentato diverse possibilità di utilizzo di semplici palestre per l'allenamento delle discipline dello sprint.

Con un ambiente già vario, ossia con la disponibilità di una palestra ben attrezzata e la possibilità di svolgere allenamenti all'aperto, si possono mettere in pratica i molteplici elementi dell'allenamento di base e dell'allenamento di costruzione, ma anche dell'allenamento orientato alla prestazione e dell'allenamento d'élite. Riflettete sul fatto che gli atleti devono saper richiamare alla memoria determinati comportamenti motori, a seconda delle condizioni atmosferiche che si presentano in gara.

Conclusioni

Per riassumere, sull'allenamento nelle palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera, e in riferimento ai diversi gruppi suddivisi per età ed obiettivi, si può affermare quanto segue:

- Le palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera hanno senso di esistere, ma rappresentano gli impianti sportivi di riferimento per l'allenamento orientato alla prestazione, oltre ad essere possibili sedi di gara.
- Le palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera possono condurre, nell'allenamento di base, ad esercitazioni specifiche forzate e troppo frequenti e, quindi, possono portare a trascurare altri importanti componenti (ginnastica, gioco ecc.).
- Ai fini di un allenamento di base vario e conforme al piano-quadro federale "Atletica leggera per i bambini in età scolare", e in favore della varietà di esercizi, l'utilizzo di una palestra dedicata alla pratica dell'atletica leggera è possibile, ma non indispensabile.
- La responsabilità per l'allenamento svolto resta pur sempre nelle mani dell'allenatore: la varietà di contenuti dell'allenamento di base si dovrebbe poter ritrovare nella varietà dell'ambiente in cui esso si svolge (ad esempio sull'erba, nel parco, nel bosco, sulle scale, nello stadio, nelle palestre polifunzionali, nelle palestre dedicate alla pratica dell'atletica leggera ecc.).

Da leichtathletiktraining 9+10/10

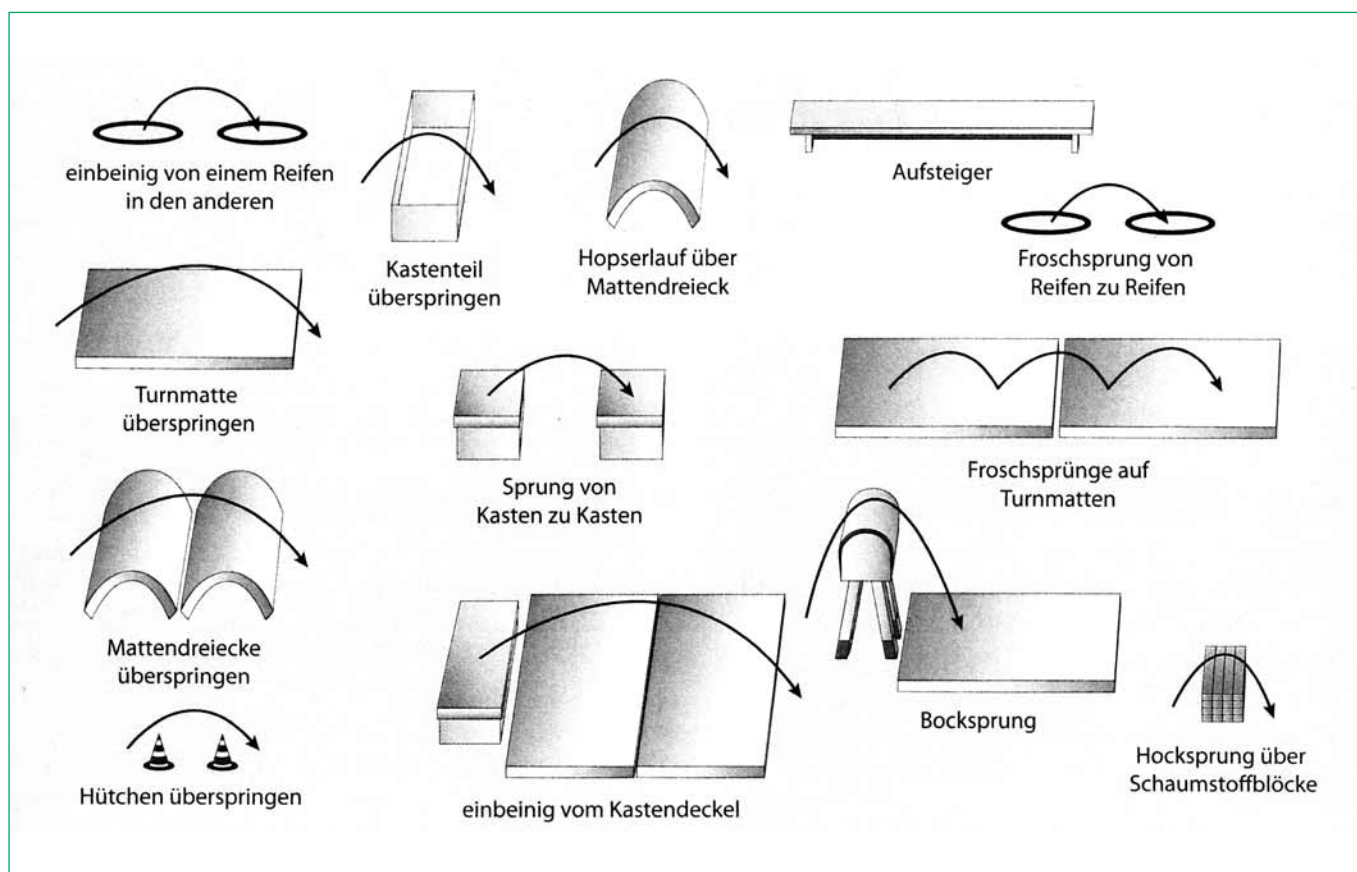
Traduzione a cura di Debora De Stefani,

revisione a cura di Luca Del Curto

Ecco come organizzare il vostro allenamento in palestra: i salti

Johannes Hücklekemkes

Negli scorsi numeri di Leichtathletiktraining sono stati pubblicati contributi sul tema "Organizzazione dell'allenamento nelle palestre plifunzionali". A tal proposito sono stati presentati esercizi per il gruppo di discipline nello sprint, della corsa ad ostacoli, della corsa prolungata, della staffetta e del lancio/getto. Nell'ultima parte di questa serie di contributi l'autore tratterà dei mezzi di allenamento dedicati al gruppo delle discipline di salto, non ancora considerato in questa rassegna, e unico presentato in traduzione su Atletica Studi.



Da destra a sinistra, prima riga: saltare su un piede da un cerchio all'altro, saltare oltre il plinto, passo saltellato oltrepassando il materassino piegato a triangolo, salire sulla panca, balzo a rana da cerchio a cerchio. Da destra a sinistra, seconda riga: saltare oltre il materassino, salto da un plinto all'altro, balzi a rana sui

materassini.

Da destra a sinistra, terza (e quarta) riga: Saltare i materassini piegati a triangolo, saltare oltre i coni, salto oltre i materassini staccando dalla panca, salto della cavallina, salto in raccolta oltrepassando le lastre di poliuretano espanso.

Blocco 1

Salto in lungo / saltare in lungo I (da 20 a 30 minuti) - parte 1

Salta di base organizzati in circuito

- Costruite in un campo delimitato (ad esempio un campo da pallavolo) e con diversi attrezzi un circuito per salti di base (rif. figura pag. 91). La gamma degli attrezzi può essere ampliata.
- Gli atleti si muovono per 5 minuti all'interno del circuito, oltrepassando i diversi ostacoli.
- Per ciascun ostacolo può essere definita una determinata forma di salto. In questo modo possono essere scelti salti su un piede o salti su due piedi.

Attenzione

- Grazie a questi esercizi preparate gli atleti ai compiti successivi.
- Gli atleti migliorano la loro destrezza, la loro sensibilità e la loro forza di salto.
- Grazie alle diverse altezze degli ostacoli, si sviluppa la sensibilità nel salto orizzontale e verticale.
- Avvisate gli atleti del fatto che, quando ci sono molti attrezzi nel circuito, dovranno gestire la loro velocità in maniera adeguata.



Salto in lungo / saltare in lungo I (da 20 a 30 minuti) - parte 2

Saltare in lungo I

Organizzazione / Esecuzione

- Utilizzate piccoli ostacoli (lastre di poliuretano espanso, con, panche o materassini piegati a triangolo) per poter trasmettere agli atleti la lunghezza del salto ma anche un certo orientamento in altezza.
- Gli atleti eseguono esercizi di passo-stacco con 3 - 5 passi oltrepassando i diversi ostacoli.

Esercizi

- Passi - stacco in serie, ciascuno con tre passi, e senza ostacoli.
- Passo - stacco oltrepassando coni oppure coni combinati a lastre di poliuretano espanso (altezza da 30 a 50 cm / si vedano a tal proposito le Figure 1 e 2).
- Passo - stacco oltrepassando una panca con coni (altezza complessiva massima 90 centimetri).
- Passo - stacco oltrepassando due file di coni (o due lastre di materiale espanso) successive (la distanza tra le file deve essere incrementata a poco a poco).
- Passo - stacco oltrepassando due materassini piegati a triangolo, ossia due materassini legati a forma di triangolo utilizzando una corda.

Attenzione

- Gli atleti devono eseguire tutti gli esercizi sia con l'arto sinistro, sia con l'arto destro.
- Lo stacco avviene su un arto solo e con un'estensione completa, l'atterraggio avviene sull'arto di slancio.
- Singoli salti possono essere eseguiti anche da un trampolino di salto.
- Nel caso in cui gli atleti stacchino troppo vicino all'ostacolo, marcate il punto di stacco.

Salto in lungo / saltare in lungo I (da 20 a 30 minuti) - parte 3

Salto in lungo con passi in volo

Organizzazione/ Esecuzione

- Posizionate, uno dietro l'altro, un plinto e un materassone (eventualmente anche due sovrapposti).
- Gli atleti effettuano una rincorsa di 3 - 7 passi e staccano dal plinto, eseguendo un salto in lungo con passi in volo e atterraggio sul materassone.
- Per l'ulteriore orientamento verso l'alto potete tendere un nastro.

Attenzione

- I salti sono eseguiti sia con l'arto sinistro, sia con l'arto destro.
- Fate attenzione a portare velocemente l'arto di slancio in posizione orizzontale.
- Inizialmente, l'atterraggio in posizione raccolta sul materassone dovrebbe avvenire con un ritmo lento, affinché gli atleti possano valutare il loro gesto.

Blocco 2

Salto in lungo / saltare in lungo II (da 30 a 40 minuti) - parte 1

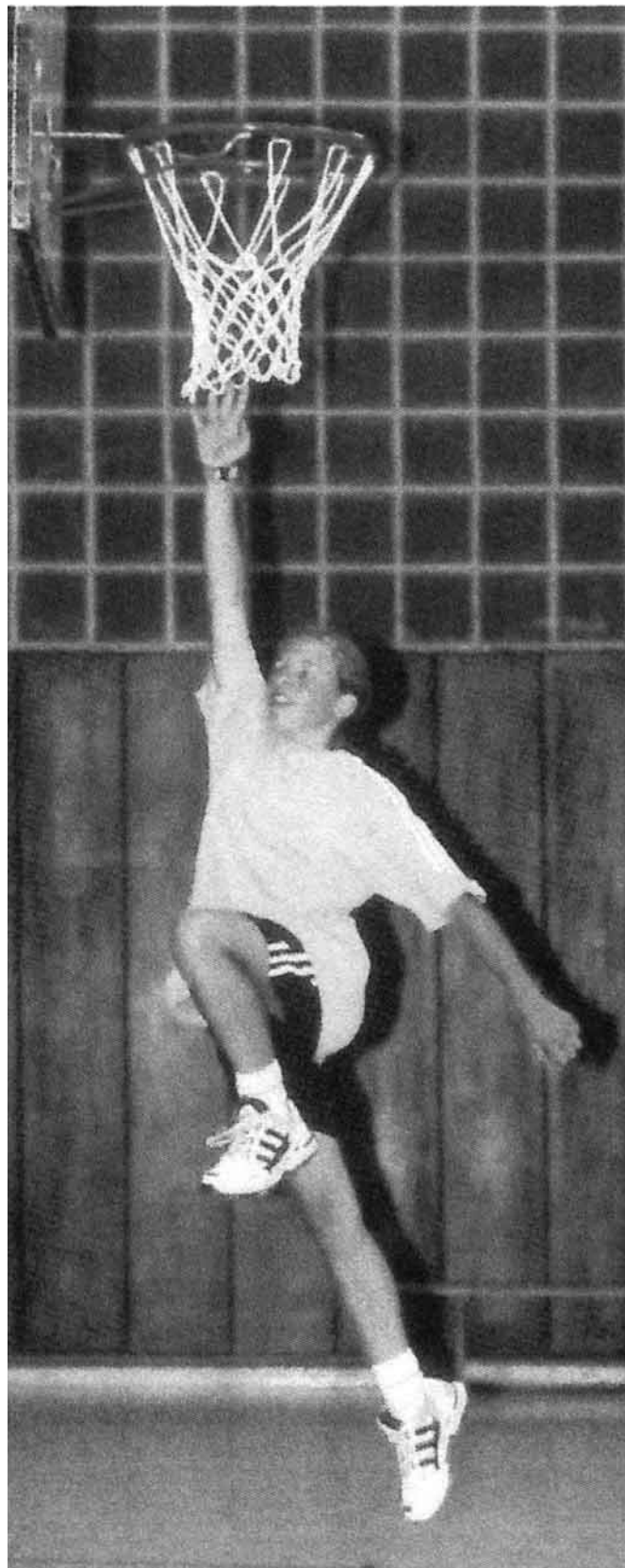
Salto multipli a circuito

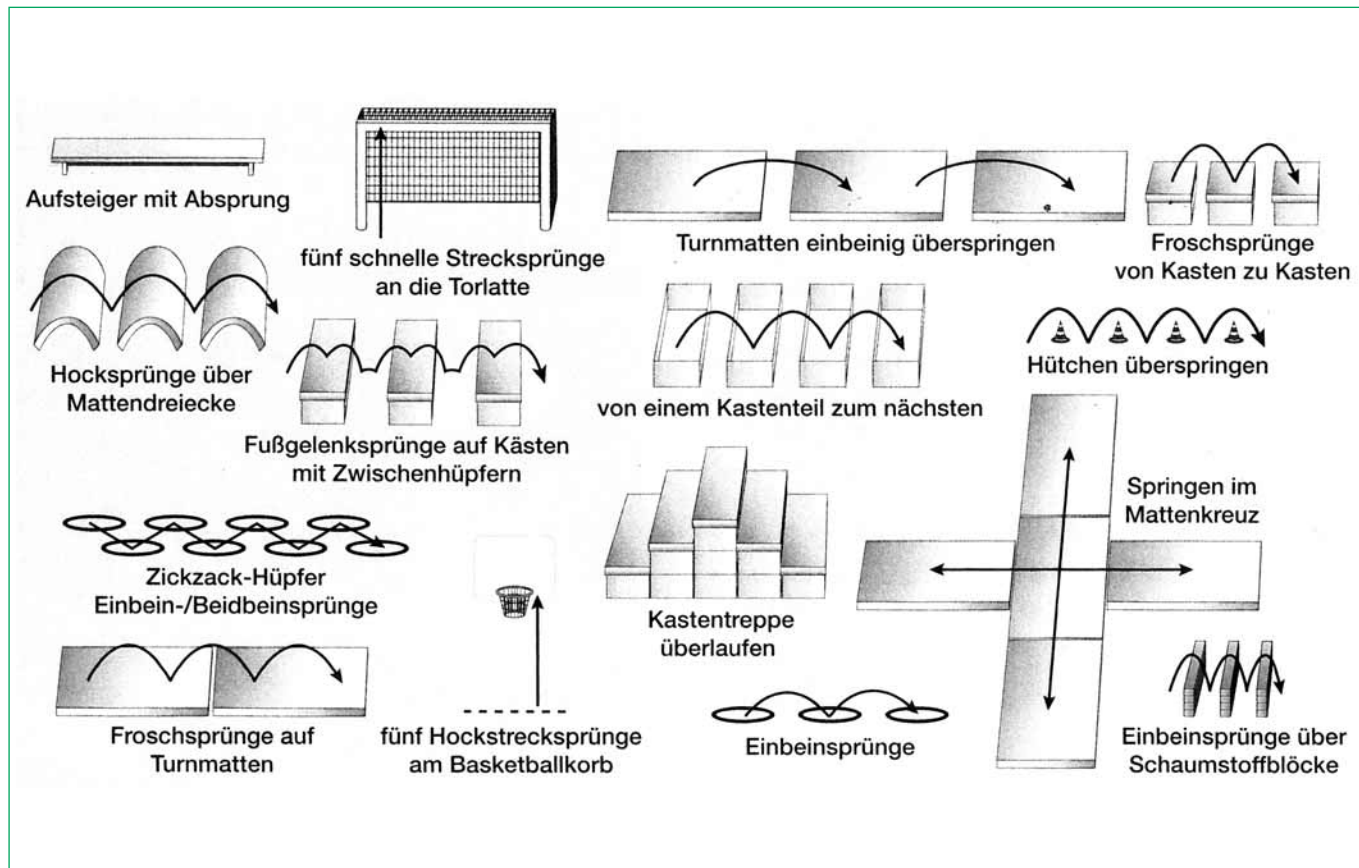
Organizzazione / Esecuzione

- Costruite in un campo delimitato (ad esempio in un campo da pallavolo) un circuito per salti multipli (si veda la figura pag. 94). Gli ostacoli devono essere posizionati in modo da poter eseguire due o più salti l'uno dopo l'altro (corsa balzata, balzi successivi o alternati).
- Gli atleti si muovono nel circuito per cinque minuti e superano i diversi ostacoli con forme di salto predefinite.

Attenzione

- Fate attenzione ai tempi di contatto, che devono essere il più brevi possibile.





Da destra a sinistra, prima riga: salire sopra la panca e staccare, cinque veloci salti in estensione a toccare la traversa, saltare sui materassini su un solo arto, balzi a rana da plinto a plinto.

Da destra a sinistra, seconda riga: salto a raccolta oltrepassando i materassini piegati a triangolo, salti sui plinti sollecitando l'articolazione del piede con saltelli intermedi, salti da un plinto all'altro, salto tra i coni.

Da destra a sinistra, terza riga: saltelli a zig-zag su uno o entrambi gli arti, corsa balzata sulla scala di plinti, saltare nella croce di materassini

Da destra a sinistra, quarta riga: balzi a rana sui materassini, cinque salti in estensione verso il canestro, salti monopodali nei cerchi, salti monopodali oltrepassando blocchi di lastre di materiale espanso.

Salto in lungo / saltare in lungo II (da 30 a 40 minuti) - parte 2

Saltare in lungo II

Organizzazione /Esecuzione

- Gli atleti eseguono salti multipli, passi saltellati e passi - stacco con ritmi diversi (si vedano a tal proposito gli esercizi). Per orientarsi in ampiezza e in altezza sono in parte utili anche i coni.

Esercizi

- Corsa balzata (da 5 a 10 salti).
- Passo saltellato orientato all'ampiezza (da 5 a 10 salti).

- Passi - stacco al ritmo di 1, 3 e 5; i salti si eseguono oltrepassando coni, lastre di materiale espanso o materassini piegati a triangolo.
- Passi - stacco al ritmo di 3 oltrepassando panche provviste di coni (altezza complessiva massima da 60 a 90 cm).

Attenzione

- Tutti i salti devono essere allenati sia a sinistra, sia a destra. Prestate attenzione all'appoggio attivo del piede e al rapido avanzamento degli arti di slancio.
- Posizionate i coni ad una distanza reciproca adeguata. Gli atleti devono saltare più in ampiezza che in altezza.

Salto in lungo / saltare in lungo II (da 30 a 40 minuti) - parte 3

Salto in lungo con passi in volo

Organizzazione /Esecuzione

- Costruite una scala di plinti con uno, due e tre plinti sovrapposti. Dietro alla scala di plinti posizionate due materassoni sovrapposti (si veda a tal proposito la figura pag. 94). Gli atleti eseguono una breve rincorsa, corrono sopra alla scala di plinti ed effettuano un salto in lungo con passi in volo atterrando sul materassone.
- I due materassoni restano a terra. Al posto della scala di plinti si posiziona un plinto prima dei mate-

rassoni. Gli atleti, dopo una breve rincorsa, eseguono un salto in lungo con passi in volo e atterraggio sui materassoni.

Attenzione

- L'atterraggio sui materassoni avviene in posizione raccolta.

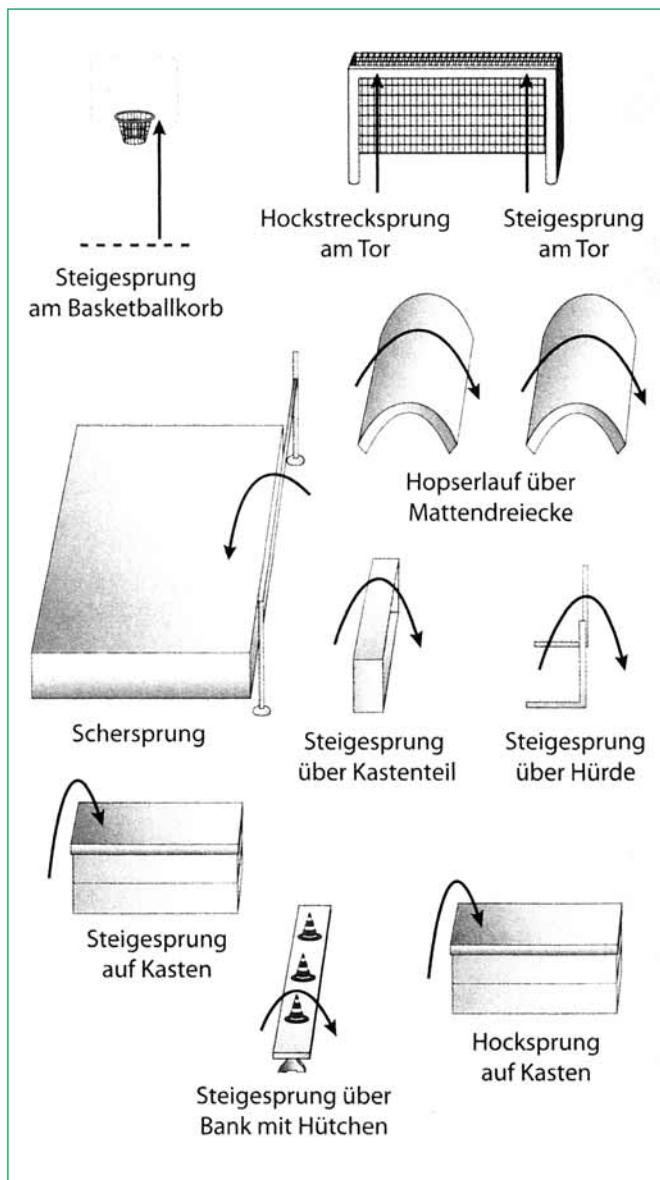
Blocco 3

Salto in alto/ saltare in alto (da 30 a 40 minuti) - parte 1

Salto di base in circuito

Organizzazione /Esecuzione

- In un campo delimitato (ad es. un campo da pallavolo) costruite un circuito per salti orientati in altezza (vedi la figura in basso).
- Gli atleti si muovono per cinque minuti entro il circuito e superano i diversi ostacoli utilizzando forme di salto predefinite.



Da destra a sinistra, prima riga in alto: passo - stacco verso il canestro, salto in estensione a toccare la traversa, passo - stacco a toccare la traversa.

Da destra a sinistra, seconda riga in alto: passo saltellato oltrepassando i materassini piegati a triangolo.

Da destra a sinistra, terza riga in alto: salto a forbice, passo - stacco su plinto poggiato per terra sul lato lungo, passo - stacco oltrepassando l'ostacolo.

Da destra a sinistra, prima riga in alto: passo - stacco sul plinto, passo - stacco oltrepassando la panchina con coni, salto in raccolta sul plinto.

Salto in alto / saltare in alto (da 30 a 40 minuti) - parte 2

Saltare in alto

Organizzazione / Esecuzione

- Gli atleti eseguono diversi esercizi di salto utilizzando l'attrezzatura specifica del salto in alto (si vedano a tal proposito gli esercizi).

Esercizi

- Salti indietro staccando da un plinto e oltrepassando l'asticella.
- Passo - stacco frontale sul materassone, da rincorsa rettilinea (con passaggio dell'asticella).
- Salto in raccolta con passaggio dell'asticella, da rincorsa rettilinea.
- Passo-stacco con passaggio dell'asticella da rincorsa rettilinea, in diagonale dal lato.
- Salto in raccolta con passaggio dell'asticella da rincorsa rettilinea, in diagonale dal lato.
- Salto a forbice con passaggio dell'asticella da rincorsa rettilinea, in diagonale dal lato.
- Salto a forbice con passaggio dell'asticella, da rincorsa curvilinea.
- Fosbury Flop con passaggio dell'asticella, da rincorsa curvilinea.

Attenzione

- Gli atleti esercitano tutti i salti sia con l'arto sinistro, sia con l'arto destro.
- Con i principianti non utilizzate l'asticella, ma sostituitela con una bandella elastica.

Blocco 4

Salto triplo / Salti multipli (da 30 a 40 minuti)

Salti multipli

Organizzazione / Esecuzione

- Per alcuni esercizi e per fornire il ritmo di salto avrete bisogno di lastre di materiale espanso (anche coni) o plinti.
- Gli atleti eseguono diversi esercizi di salto (si vedano a tal proposito gli esercizi).

Esercizi

- Balzi monopodalici sull'articolazione del piede in leggero avanzamento (da 5 a 10 balzi).
- Balzi monopodalici sul posto o da una rincorsa di tre passi (da 3 a 10 balzi).
- Balzi monopodalici oltrepassando cinque ostacolini (lastre di materiale espanso o coni).
- Dieci balzi successivi cambiando arto, con partenza da fermi o con tre passi di rincorsa (sinistra - sinistra - destra - destra ecc.)
- Balzi successivi cambiando arto, oltrepassando dieci lastre di materiale espanso (sinistra - sinistra - destra - destra ecc.)
- Balzi successivi cambiando arto da una rincorsa di tre passi in ampiezza (sinistra - sinistra - destra - destra ecc.)
- Balzi successivi cambiando arto da plinto a plinto (sinistra - sinistra - destra - destra ecc.)

Attenzione

- Gli esercizi di salto devono essere eseguiti da tutti gli atleti sia con l'arto sinistro, sia con l'arto destro.
- Adeguate il numero di balzi al livello prestativo e all'età dell'atleta.
- Durante tutti i salti, prestate attenzione al corretto allineamento corporeo nel momento dell'appoggio, all'appoggio attivo del piede e ai tempi di contatto, che devono essere il più possibile brevi.

Da leichtathletiktraining 4/11

Traduzione a cura di Debora De Stefani,
revisione a cura di Luca Del Curto