

L'evoluzione delle specialità di salto dai 12 ai 17 anni

Giovanni Tucciarone

LE TAPPE DELLA FORMAZIONE E DELL'ALLENAMENTO DEI SALTATORI

Passiamo ora ad analizzare il percorso che deve seguire un ragazzo per realizzare prestazioni di livello mondiale nei salti:

- 10-11 anni (tappa dell'attività polivalente)
- 12-13 anni (tappa della multilateralità specifica)
- 14-17 anni (tappa della specializzazione iniziale)
- 18-19 anni (tappa della specializzazione profonda).

Gli obiettivi generali della prima tappa (10-11 anni) sono: reclutamento e sviluppo della capacità motoria attraverso esercizi di preatletismo, ginnastica acrobatica, giochi presportivi e sportivi e movimenti basilari dell'atletica leggera.

Per realizzare questi obiettivi sono necessari almeno tre allenamenti settimanali di 90 minuti circa. Alla fine di questa tappa avviene la prima valutazione del talento attraverso i dati antropometrici, la capacità di apprendimento della tecnica degli esercizi e il livello delle manifestazioni di rapidità.

Non è indispensabile, in questa tappa, partecipare alle gare classiche ma utilizzare il metodo competitivo all'interno del processo di preparazione.

Nella seconda tappa (12-13 anni) continua lo sviluppo delle capacità

motorie attraverso l'apprendimento della tecnica di base dei salti e delle altre discipline dell'atletica leggera.

Tutti gli esercizi utilizzati nella tappa precedente continuano ad essere presenti in maniera massiccia (circa 70% del totale dell'allenamento) nel programma.

In questa tappa è necessario allenarsi almeno 4 volte a settimana per una durata di 90-120 minuti. Alla fine della tappa avviene la seconda valutazione del talento attraverso la predisposizione alla pratica dei salti e all'intensità del miglioramento delle capacità principali (rapidità, capacità di salto e coordinazione).

In questo periodo comincia ad acquistare un'importanza rilevante l'adattamento ai carichi di allenamento e agonistici.

Le gare dovranno essere numerose e per lo più svolgersi nella forma delle prove multiple senza utilizzare necessariamente le discipline classiche ma serviranno come mezzi specifici dell'allenamento e del controllo (test).

La terza tappa può essere suddivisa in due semitappe: 14-15 e 16-17 anni.

A 14-15 anni inizia la specializzazione nei salti (almeno tre). A 16-17 anni continua la specializzazione ma per salti affini (lungo/triplo; alto/lungo; asta/lungo).

Nella prima semitappa l'obiettivo primario è l'apprendimento della tecnica dei salti e della corsa (anche con ostacoli). Continua lo sviluppo della

rapidità e inizia lo sviluppo della forza veloce intesa come base della velocità e capacità di salto.

Tale sviluppo avviene attraverso l'utilizzo del carico naturale e con leggeri sovraccarichi.

Inizia l'uso del bilanciere ma solo con lo scopo dell'apprendimento della tecnica di sollevamento.

La realizzazione di questi obiettivi presuppone almeno 5 allenamenti settimanali di circa 120 minuti.

In questa tappa il lavoro di preparazione generale rappresenta il 60% dell'allenamento.

La terza valutazione del talento avviene alla fine di questa tappa attraverso la predisposizione verso alcuni salti in particolare e attraverso test specifici.

Le gare saranno un po' meno numerose e avverranno in singole specialità e in forma di prove multiple specifiche.

Nella seconda semitappa l'obiettivo primario è l'approfondimento della tecnica di alcuni salti affini tra loro e della corsa specifica.

Continua lo sviluppo della rapidità/velocità e inizia uno sviluppo della forza mirata alle varie espressioni di essa. Si continua ad utilizzare il carico naturale e inizia l'utilizzo del bilanciere per lo sviluppo della forza dei principali gruppi muscolari.

Le sedute di allenamento settimanali dovranno essere almeno 6 e durare 120-150 minuti.

Il lavoro di preparazione generale rappresenta circa il 50% del totale. La valutazione alla fine di questa tappa contiene lo sviluppo in toto del soggetto (senza punti deboli) e la predisposizione verso un salto in particolare con un'adeguata prestazione.

Aumenta il numero di gare in singole specialità e diminuisce quello delle gare multiple specifiche.

A 18-19 anni (categoria juniores) il processo di formazione del saltatore è quasi completamente avvenuto per cui il lavoro acquista la fisionomia dell'allenamento per l'alta qualificazione.

Questa rapida rassegna dovrebbe averci fornito le indicazioni più importanti per la realizzazione di grandi prestazioni nelle specialità di salto in atletica leggera.

Se analizziamo la situazione italiana, e in questo può esserci di aiuto l'indagine svolta su un campione di 35 società che hanno una buona tradizione nei salti, vediamo che la nostra realtà è abbastanza lontana dall'ideale:

Numero medio gare effettuate in un anno:

- Categoria Ragazzi 9,4
- Categoria Cadetti 11,7
- Categoria Allievi 16
- Categoria Juniores- Seniores 19,1

Frequenza media settimanale di allenamento

- Categoria Ragazzi 2,5
- Categoria Cadetti 3,2
- Categoria Allievi 4,2
- Categoria Juniores-Seniores 5,3

Durata media dell'allenamento

- Categoria Ragazzi 77'
- Categoria Cadetti 94'
- Categoria Allievi 107'
- Categoria Juniores 122'

Questi dati ci inducono ad affermare che:

i giovani saltatori italiani partecipano a poche gare e nella maggior parte dei casi sono gare troppo specifiche; il numero di allenamenti settimanali e la loro durata sono evidentemente insufficienti e quindi non consentono uno sviluppo progressivo e completo dell'individuo; la scarsa disponibilità di tempo dedicata all'allenamento spesso spinge alla specializzazione precoce.

LA TAPPA DELLA POLIVALENZA

CONTENUTI DELLA PREPARAZIONE (10-11 anni)

1. Insegnamento della tecnica della corsa piana.
2. Familiarizzazione con la tecnica di tutte le fasi del salto, gli esercizi di salto e la corsa con ostacoli.
3. Sviluppo della forza con i mezzi della ginnastica e dell'acrobatica, ponendo una particolare attenzione ai gruppi muscolari deboli.
4. Miglioramento della flessibilità e della scioltezza articolare, soprattutto dell'articolazione coxo-femorale.
5. Sviluppo dell'equilibrio e del ritmo con ogni mezzo (usando proposte ritmiche in ogni esercizio).
6. Incremento della rapidità, che rappresenta la qualità fondamentale e l'obiettivo primario in questo periodo.

I principali compiti pedagogici di questa tappa sono:

1. Adattare il giovane a differenti carichi di allenamento e di competizioni.
2. Formare dal punto di vista psicologico una grande motivazione agonistica ed una predisposizione ad eccellere.

Il periodo di preparazione iniziale è un momento molto delicato, nel quale il ragazzo si trova in fase di sviluppo sia fisico che psichico. Pertanto, diventa questo il periodo nel quale l'allenatore dovrà dosare attentamente il lavoro mantenendo alto l'entusiasmo dei ragazzi e proponendo con cura ad ognuno di essi non solo la quantità ma soprattutto *la qualità degli esercizi* dei quali più abbisogna.

Inoltre si dovrà porre molta attenzione affinché tutti gli esercizi tecnici conservino strutturalmente la loro esecuzione naturale, che si realizza in maniera efficace per mezzo dei suoi elementi basilari.

Quando parliamo di questa preparazione dobbiamo tener conto dello sviluppo della rapidità, della forza e della resistenza generale (intese come capacità di lavoro).

In questo periodo ciò che cercheremo di sviluppare maggiormente sarà proprio la rapidità, non intesa come velocità ma come rapidità di movimenti sia ciclici che aciclici.

L'allenatore nell'insegnare qualsiasi esercizio dovrà badare alla forma del movimento, alla rapidità del movimento, al ritmo interno del movimento (cioè il ritmo dei movimenti all'interno di un'esecuzione ripetuta).

Però, tutti questi movimenti (esercizi) non devono trasformare in atleti i giovani poiché i livelli di forza di questa età sono bassi.

Lo *sviluppo della forza* in questo periodo si realizza con mezzi generali di ginnastica, acrobatica ed esercizi atletici (preatletismo generale e specifico) aumentando progressivamente il volume dell'allenamento e aumentando il grado di complessità coordinativa degli esercizi.

Nel primo anno di preparazione deve dominare la pratica dell'acrobatica e la preparazione ginnastica con e senza attrezzi specifici (sbarra fissa, anelli, parallele, per i movimenti di oscillazione, bilanciamento, ed alcuni esercizi per sviluppare i gruppi muscolari dell'addome, del dorso e del treno superiore). I movimenti di oscillazione sulle parallele devono essere eseguiti in presa brachiale (oscillazioni ascellari, nelle quali si lavora in appoggio con le ascelle, con i gomiti e con la presa palmare sugli staggi), poiché a braccia distese ed in sola presa palmare si deve produrre uno sforzo troppo elevato.

Come mezzi per lo sviluppo della forza si possono utilizzare esercizi con la palla medica (il peso della palla dipende dal livello individuale di forza e deve essere tale da non alterare la tecnica del movimento), esercizi di lancio in coppia con palla medica utilizzando entrambe le mani.

L'insegnamento e l'apprendimento della tecnica di corsa, marcia, salto (lungo e alto), gli esercizi di salto (balzi, rimbalzi, andature) si realizzano in forma semplice. Praticando i salti si deve sempre far uso del metodo globale (senza entrare in dettagli tecnici o in movimenti scomposti).

E' necessario l'uso di vari oggetti per cambiare la traiettoria di volo e il carattere degli sforzi (saltare con palle

mediche, saltare andando a toccare con la mano un ramo d'albero, saltare ostacoli, panche di varia altezza e lunghezza).

Per mantenere alta la motivazione e realizzare la preparazione senza determinare stanchezza psichica, durante questo periodo, si dovrà lavorare senza obbligare il giovane atleta ad un'attività che varia poco, perché ciò causerebbe una perdita d'interesse ed un mancato controllo del suo stato emozionale.

L'insegnamento e l'apprendimento dovranno svilupparsi su base ludica (giochi di movimento comprese le staffette) e ricorrendo spesso a forme

competitive

Nella composizione di un programma di allenamento, nel primo anno di preparazione, giochi ed attività competitiva occupano il 50% del tempo totale.

Una delle particolarità di questa tappa iniziale è che non si procede ad una pianificazione per cicli.

Il giovane atleta si prepara tutto l'anno e compete tenendo in considerazione il periodo scolastico. Cioè la competizione non rappresenta l'obiettivo della preparazione ma mezzo di preparazione e mezzo di controllo del processo di allenamento.

E' più opportuno che le competizioni

vengano svolte con un impegno di gruppo.

I volumi di allenamento negli esercizi specifici (salti con corsa di impulso con 10-12 appoggi) non devono essere superiori a 250 salti all'anno (Tabella 1).

Tabella 1 - CARATTERISTICHE DELLA TAPPA DELLA POLIVALENZA

ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE e LORO DISTRIBUZIONE QUANTITATIVA	RAGAZZI/E
	I° ANNO
	11-12
1. Numero di settimane di allenamento annuale	48
2. Numero di sedute di allenamento settimanale	3-4
Numero di ore di allenamento settimanali	6-8
3. Numero di sedute di allenamento annuali	180-190
Numero di ore di allenamento annuali	circa 350
Impegno orario: Prep. multilaterale di base: A) GIOCHI	120-130
B) GINNASTICA e ACROBATICA	24
C) ESERCIZI DI PREATLETISMO GENERALE	64
D) PREPARAZIONE FISICA SPECIALE (sviluppo dei gruppi muscolari): insegnamento tecnico di salti, corsa, lanci ed esercizi di preatletismo speciale	72
E) COMPETIZIONI (ufficiali) e TEST DI CONTROLLO	40-50
F) PREPARAZIONE TEORICA	15-20

LA TAPPA DELLA MULTILATERALITÀ SPECIFICA

(Per settori dell'atletica leggera)

CONTENUTI DELLA PREPARAZIONE (12-13 anni)

1. Apprendimento della tecnica degli esercizi generali del corpo libero, della ginnastica, dell'acrobatica:

MEZZI: gli esercizi per tutti i gruppi muscolari a corpo libero, esercizi con attrezzi ginnici (in relazione all'età), esercizi di preacrobatica, esercizi a coppie, giochi presportivi, staffette.

2. Apprendimento della tecnica del salto in lungo, della tecnica del salto in alto, della tecnica degli esercizi di salto e degli elementi fondamentali del salto con l'asta.

3. Apprendimento della tecnica della corsa piana e degli esercizi speciali di corsa.

4. Apprendimento degli elementi tecnici della corsa con gli ostacoli. Esercizi speciali con gli ostacoli di 50 cm. di altezza.

5. Sviluppo delle capacità ritmiche (in ogni esercizio), sia negli esercizi speciali che durante la corsa.

6. Apprendimento degli elementi tecnici del getto del peso e del lancio del disco.

7. Compito speciale della preparazione fisica è quello dello sviluppo ad un livello funzionalmente corretto dei gruppi muscolari del piede, dell'addome e della spalla (dorsali).

Quantità e dosaggio degli esercizi saranno molto diversificati dipendendo dal grado di sviluppo iniziale di ciascun soggetto. Però, come principio metodologico, è possibile usare tre serie per ciascun esercizio facendo la prima al massimo delle ripetizioni possibili (serie ad esaurimento), la seconda al 75% della quantità massima, la terza al 50% ma eseguita alla maggiore rapidità possibile.

E' possibile usare il metodo in circuito o quello delle ripetizioni: 2-3 serie

con numero di ripetizioni fino al 70-75% del massimo.

OBIETTIVI TECNICI

Al termine del primo anno di preparazione tecnica il giovane atleta dovrà sapere:

Nella preparazione tecnica della corsa:

1. Essere in grado di effettuare un appoggio corretto del piede a terra (senza frenare), con azione graffiata.
2. Mantenere una buona postura durante la corsa.
3. Compiere movimenti delle braccia contemporaneamente ai movimenti dei piedi in maniera coordinata.
4. Dominare la tecnica della partenza veloce.
5. Estendere completamente la gamba di appoggio durante la spinta.

Nella preparazione tecnica dei salti:

1. Estendere la gamba di stacco eseguendo il salto in alto ed il salto in lungo con l'utilizzo di un plinto, di una tavoletta (10-20 cm).
2. Mantenere l'equilibrio durante il volo negli esercizi di balzo (sia alternati che successivi).
3. Fare movimenti pendolari sincronizzati con quelli di stacco.
4. Realizzare la corsa d'impulso (rincorsa con ritmo progressivamente crescente).
5. Tentare l'esecuzione dell'impostazione della gamba di stacco senza rallentamenti (con azione graffiata).
6. Fare esercizi di balzo (alternati, rana) con mantenimento della velocità.

Nella preparazione tecnica degli ostacoli:

1. Fare gli esercizi speciali dell'ostacolista.
2. Passare gli ostacoli correndo (senza saltare).
3. Mantenere il ritmo di corsa tra gli ostacoli (h. 50 cm.).

N.B. - In tutti gli esercizi di corsa la condizione principale è il mantenimento della scioltezza. In tutti gli esercizi di salto è necessario dall'ini-

zio formare il proprio ritmo di stacco, la direzione del rimbalzo, con estensione completa di tutto il corpo verso l'alto.

Nella preparazione tecnica dei lanci:

1. Fare il getto del peso (kg. 3) senza rincorsa, con l'utilizzazione corretta degli arti inferiori.

2. Lanciare il disco (kg. 1,5) senza rincorsa.

3. Lanciare tecnicamente bene la palla medica di 1,5-2 kg. a due mani da sotto.

Al termine del secondo anno di preparazione tecnica il giovane atleta dovrà:

Nella tecnica di corsa e negli esercizi di corsa:

1. Avere automatizzato il movimento del piede nel momento della sua collocazione a terra.
2. Essere in grado di correre in buon equilibrio (saper controllare la traiettoria del busto - rotazioni - e dei piedi).
3. Saper correre senza interrompere la tecnica di corsa in curva su vari raggi di curvatura.
4. Saper realizzare cambi di ritmo durante la corsa mantenendo sempre una tecnica corretta ed in assoluta decontrazione.
5. Saper realizzare sia la partenza in piedi che la partenza dei quattro appoggi.
6. Saper effettuare i cambi di staffetta.

Nella tecnica degli ostacoli:

1. Saper superare cinque o sei ostacoli mantenendo il ritmo corretto fra distanze uguali.
2. Saper correre cinque o sei ostacoli a distanze variabili (esempio: 3 - 5 - 7 passi).

Nella tecnica dei salti:

1. Saper segnare la lunghezza della rincorsa (non più di 15 passi).
2. Saper correre con ritmo progressivamente crescente la rincorsa.
3. Dominare la tecnica di stacco (impostazione della gamba di stacco, estensione completa di tutto il corpo, movimenti coordinati dei segmenti liberi).
4. Cercare di realizzare lo stacco in maniera elastica.

COMPITI SPECIFICI

(al termine del secondo anno)

Salto in alto:

1. Dominare completamente gli esercizi di atterraggio.

Salto in lungo:

1. Dominare la tecnica di volo - "1 e 1/2".
2. Dominare la tecnica di chiusura.
3. Cercare di effettuare gli ultimi passi della rincorsa senza perdere velo-

cià.

Per atleti che hanno dimostrato particolare predisposizione per il salto con l'asta:

(Buon dominio degli esercizi di ginnastica e acrobatica)

1. Saper correre con l'asta senza modificare la tecnica di corsa.
2. Saper realizzare la presentazione e l'imbucata con 7- 9 passi di rincorsa.
3. Oscillando e realizzando una raccolta - imitare gli elementi del salto sulla fune da arrampicata.
4. Fare un salto in lungo, realizzando presentazione ed imbucata dell'asta con rincorsa corta.

Nella preparazione acrobatica bisogna saper fare:

1. Le capovolte (avanti ed indietro).
2. Capovolta saltata da fermo e con rincorsa.
3. Capovolta avanti e salto in alto con un giro e 1/2 giro.
4. Capovolta indietro con passaggio alla verticale.
5. Il ponte da varie posizioni.
6. La verticale
7. La ruota.
8. Capovolta saltata avanti (in raccolta) dal trampolino elastico e caduta su materassi paracadute o di gomma piuma.

Nella preparazione ginnastica bisogna saper fare:

1. Alla sbarra: 6-8 tirate.
2. Alla sbarra: capovolta sotto (tra le braccia) e ritorno (10 ripetizioni).
3. Alla sbarra: capovolta (sopra la sbarra) (5 ripetizioni).
4. Alle parallele: traslocazioni in avanti ed indietro.
5. Alle parallele: traslocazioni dalla sospensione.
6. Alla fune da 4 metri: arrampicarsi con l'aiuto degli arti inferiori.
7. Alla fune da 4 metri: saltare ed arrampicarsi con 2-4 passi di rincorsa.
8. Alla spalliera: elevare le gambe all'altezza della testa (6-8 ripetizioni).

Negli esercizi di salto bisogna padroneggiare:

1. L'impostazione della gamba di stacco distesa con un movimento dal-



l'alto (graffiato) senza che si procurino rallentamenti.

2. Il mantenimento costante della velocità in tutti i balzi alternati.

3. L'esecuzione da 5 a 7-8 balzi successivi sulla gamba distesa con un buon avanzamento.

4. Una buona azione dei segmenti liberi (Tabella 2).

LA TAPPA DI SPECIALIZZAZIONE INIZIALE (14-17 ANNI)

Questo periodo si divide in due semitappe:

- 14/15 anni;
- 16/17 anni.

Nel periodo di specializzazione iniziale si esegue un programma di preparazione fisica ed a seconda dei risultati ottenuti nel periodo precedente i giovani atleti si dividono in due gruppi principali:

1. Specializzazione nei salti in estensione (lungo e triplo).

2. Specializzazione nei salti in elevazione (alto e asta).

I gruppi di specializzazione nel salto con l'asta, poiché hanno molti aspetti specifici che dipendono dalle capacità motorie e dagli esiti della preparazione ginnastica ed acrobatica, si

formano durante il periodo precedente.

PARTICOLARITÀ DELL'ALLENAMENTO NELLA TAPPA (14-15 ANNI: CADETTI)

Le caratteristiche della tappa di specializzazione iniziale negli aspetti generali sono le seguenti:

1. Esiste sempre il carattere di preparazione multilaterale, che occupa il 50% della preparazione, però gli esercizi che si propongono per completare lo sviluppo qualitativo necessario, devono sempre tenere un loro

Tabella 2 - CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELLA TAPPA DELLA MULTIRALITÀ SPECIFICA

ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE e LORO DISTRIBUZIONE QUANTITATIVA	RAGAZZI/E
	2° ANNO
	12-13
1. Numero di settimane di allenamento annuale	48
2. Numero di sedute di allenamento settimanale	4
Numero di ore di allenamento settimanali	8-10
3. Numero di sedute di allenamento annuali	206-216
Numero di ore di allenamento annuali	400-420
Impegno orario: Prep. multilaterale di base:	125-130
A) GIOCHI	
B) GINNASTICA e ACROBATICA	28
C) ESERCIZI DI PREATLETISMO GENERALE	84
D) PREPARAZIONE FISICA SPECIALE (sviluppo dei gruppi muscolari): insegnamento tecnico di salti, corsa, lanci ed esercizi di preatletismo speciale	88
E) COMPETIZIONI (ufficiali) e TEST DI CONTROLLO	50-60
F) PREPARAZIONE TEORICA	25-30

legame con gli elementi specifici della tecnica.

2. I compiti principali della tappa sono individuabili nell'apprendimento della tecnica nella maniera più approfondita possibile, tenendo naturalmente conto del livello di preparazione acquisito (l'incidenza della tecnica diventerà sempre più importante).

Si può asserire che si persegue come obiettivo sia di questa tappa che di quelle successive un vasto impiego dell'apprendimento della tecnica.

La possibilità di insegnare si basa sulla capacità di apprendimento degli allievi e questo principio va tenuto presente per tutto il tempo che l'atleta resta in attività.

Il nuovo livello di sviluppo delle capacità fisiche acquisito in ciascun ciclo produce l'esigenza di modificare la variante tecnica incrementando il livello raggiunto fino a quel momento.

Un altro aspetto molto importante in questa tappa è quello della formazione della sensibilità speciale per le diverse operazioni di autovalutazione e controllo degli elementi tecnici.

3. Nella periodizzazione dell'allenamento non bisogna usare la cicizzazione, ma fare riferimento alla distribuzione degli impegni e delle vacanze scolastiche che determinano 2-3 periodi preparatori con 1-2 competizioni all'interno di essi ed un periodo agonistico durante l'estate; le gare non devono però rappresentare gli obiettivi della preparazione.

4. Nell'organizzazione dell'allenamento, anche se si usa una grande quantità di mezzi della preparazione multilaterale, i compiti si suddividono e si dettagliano con maggiore precisione se si seguono i seguenti principi:

- inserire una sezione di allenamento tecnico all'inizio della preparazione, dopo quella di condizionamento;
- per quel che riguarda l'allenamento per il condizionamento, l'ordine per procedere in maniera sensata prevede lo sviluppo prioritario della potenza (forza veloce) e della rapidità.

5. Nello sviluppo delle capacità fisiche i compiti principali sono: prosecuzione dello sviluppo della rapidità e della forza veloce (potenza).

Una attenzione particolare va riservata allo sviluppo della muscolatura debole o sottosviluppata, prosecuzione dello sviluppo della muscolatura del piede, dell'addome e del dorso, come base per poter sopportare nelle prossime tappe l'allenamento con pesi.

OBIETTIVI TECNICI

Nella preparazione per la corsa

- Controllo della postura e allineamento di tutte le azioni.
- Maggior controllo dell'ampiezza e della frequenza dei passi.
- Controllo in ogni momento dell'altezza delle ginocchia e della posizione dei piedi.
- Controllo della scioltezza.
- Dominio delle diverse traiettorie e delle relazioni intersegmentarie in tutti gli esercizi.

Nella preparazione per il salto in alto

- Dominio del ritmo della rincorsa.
- Dominio della tecnica del salto "a forbice".
- Estendere tutto il corpo al momento dell'inizio dell'azione di stacco.
- Tenere nella corsa in curva una corretta inclinazione laterale del corpo.
- Essere in grado di collocare il piede nel punto di stacco tenendo il contatto con la pista con tutta la pianta.
- Apprendere perfettamente la tecnica di atterraggio nel salto Fosbury.

Nella preparazione per i salti in lungo e triplo

In questa tappa i giovani atleti dell'età di 14-15 anni si specializzano in ambedue i salti (lungo e triplo) utilizzando metodologicamente gli stessi mezzi della preparazione.

- L'atleta deve saper calcolare la distanza della rincorsa in relazione alla velocità di corsa che riesce a produrre.
- Dominare il ritmo progressivamente crescente della rincorsa senza

ridurre la velocità e senza abbassare molto le anche.

3. Realizzare l'impostazione della gamba di stacco con movimento graffiato senza produrre un appoggio a contrasto con il tallone (azione tagliata o rullata).

4. Dominare il ritmo e contemporaneamente l'azione dei segmenti liberi durante lo stacco.

5. Dominare la tecnica di atterraggio.

6. Padroneggiare la tecnica di volo l'1 e 1/2 ed il veleggiato.

7. Saper saltare utilizzando le due gambe (stacco del salto in lungo sia con l'arto destro che con il sinistro).

8. Negli esercizi di salto (balzi), collocare la gamba di stacco al momento della battuta con un movimento attivo, toccando il terreno di tutta pianta e nella giusta tensione.

9. Prestare grande attenzione ai movimenti coordinati dei segmenti liberi ed alla loro giusta ampiezza.

10. realizzare i "multibalzi" con un buon avanzamento e senza perdere velocità.

11. Nel salto triplo porre la massima attenzione nel ritmo corretto e nella proporzione fra tutte le parti del salto (il primo ed il terzo balzo) devono avere la stessa lunghezza).

Nella preparazione per il salto con l'asta

- Saper trasportare l'asta durante la corsa.
- Dominare la presentazione e l'imbucata dell'asta con una rincorsa di 10-12 passi.
- Entrare con l'asta in avanti dopo una rincorsa breve e staccare imbucando nella sabbia della zona di atterraggio del salto in lungo ed impugnando l'asta a tre metri.
- Saper fare un salto con otto passi di rincorsa oscillando ed infilandosi verticalmente senza girare, toccando con i piedi un elastico posto ad un'altezza di 50-60 cm. più in alto dell'impugnatura.
- Dominare la tecnica degli esercizi utilizzati nei salti in estensione e nei multibalzi (Tabella 3).

Tabella 3 - CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELLA CATEGORIA "CADETTI" (14-15 ANNI)

Volume e Mezzi dell'Allenamento	14 anni	15 anni
1. Numero delle settimane di allenamento annuali	48	48
2. Numero delle sedute di allenamento settimanali	4-5	5
3. Numero delle ore di allenamento settimanali/annuali	8-10/420-480	10-12/460-500
4. Numero dei giorni di competizione annuali	16-18	14-18
5. Preparazione per la corsa: A) Trattii 20-60 m (Km)	12-14	18-22
B) Trattii 80-300 m (Km)	40-42	53-55
C) Ostacoli	2-3	3-5
6. Preparazione tecnica: A) Numero dei salti con rincorsa completa	90-145 (ore) 220-250 (ver.)	160-180 (ore) 350-450 (ver.)
B) Numero salti con rincorsa incompleta	350-400 (ore) 600-800 (ver.)	470-550 (ore) 850-1000 (ver.)
C) Rincorse	140-160 (ore) 200-220 (ver.)	250 (ore) 250-280 (ver.)
D) Balzi alternati (Km)	4-4,5	8,2-10,4
E) Balzi successivi e misti (Km)	2,5-3,5	6,5-7,1
F) Saltelli, balzi a piedi pari tra hs (rip.)	6000-8000	12000-14000
G) Balzi plometrici		250-400 (h=20-40)
7. Preparazione della forza con pesi (non > 40% del peso corporeo)	Apprend.tecnico	150-200 Tonn.
8. Potenziamiento generalizzato e Circuit-Training (ore)	80	80-100
9. Acrobatica e Ginnastica (ore)	30	22
10. Giochi Sportivi, Nuoto (ore)	55	24
11. Cross (Km)	60	40
12. Preparazione tecnica (ore)	30	36
13. Numero delle competizioni di Salto annuali	6-8	6-8
di Prove Multiple	5-7	5-7
di Cross	2-3	2-3

LA TAPPA DI SPECIALIZZAZIONE APPROFONDATA (16-17 ANNI: ALLIEVI)

L'obiettivo principale è costituito dallo sviluppo armonico dell'organismo dell'atleta giovane, la formazione del-

l'apparato neuro-muscolare per innalzare il livello raggiunto dai gruppi muscolari principali e lo sviluppo dei gruppi muscolari deboli ad un giusto livello. In questa tappa una delle caratteristiche principali del processo di rallentamento è costituita dal mantenimento del lavoro diretto alla preparazione multilaterale (40-60% dell'al-

lenamento speciale).

COMPITI PRINCIPALI DELLA TAPPA

1. Sviluppo delle capacità fisiche speciali (preparazione della forza come base per aumentare la potenza dei movimenti).

2. Apprendimento della tecnica dei salti in maniera più approfondita (in forma analitica) e ricerca delle varianti individuali della tecnica.

3. Sviluppo delle capacità fisiche complementari ad un livello obbligatorio per una preparazione armonica.

4. Proseguimento dello sviluppo della resistenza con l'obiettivo di poterla usare nella futura tappa quantitativa di allenamento avanzato.

5. Mantenimento e perfezionamento delle discipline complementari (corsa con ostacoli, lanci).

6. Mantenimento della motivazione a superarsi nell'apprendere e creare gradualmente la motivazione agonistica.

Nel formare i gruppi di specializzazione è necessario tener conto degli aspetti di psicologia sociale.

E' raccomandabile integrare il giovane atleta in un gruppo di allenamento nel quale può stabilire relazioni interpersonali che favoriscano lo sviluppo integrale della persona, costruiscano le basi del futuro cittadino ed i modelli di comportamento sociale per tutta la vita.

In molti casi la mancanza di questo

tipo di relazioni comporta un danno all'atleta che sarà attratto da altri sport dove poter soddisfare meglio i suoi interessi sociali.

Dal punto di vista fisiologico questo periodo è caratterizzato da un accrescimento intenso della statura, dallo sviluppo del sistema nervoso centrale, dall'aumento della rapidità della contrazione muscolare, si completa l'ossificazione dello scheletro al 90-95% (verso la fine del periodo).

Questa tappa presuppone necessariamente lo sviluppo della forza, come uno dei compiti principali.

Inoltre, si devono sviluppare i gruppi muscolari deboli (preferibilmente delle spalle, dell'addome, dei flessori della coscia e dei polpacci). Allo stesso tempo si dovrà curare il mantenimento del livello acquisito dai muscoli propri del piede e dei tibiali. Nello sviluppo degli estensori l'accento viene posto sull'aumento della potenza per poi procedere fino allo sviluppo della forza massima.

Una delle caratteristiche del processo di allenamento di questa tappa è l'uso della periodizzazione annuale con la

suddivisione in periodi, tappe (mesocicli) con obiettivi propri.

Il volume d'allenamento in questa tappa si innalza al livello dell'80-85% di quello che si raggiunge nella tappa di alto rendimento. La struttura dei mezzi di allenamento comprende caratteristiche che vanno da quelle speciali generalizzate a quelle specifiche.

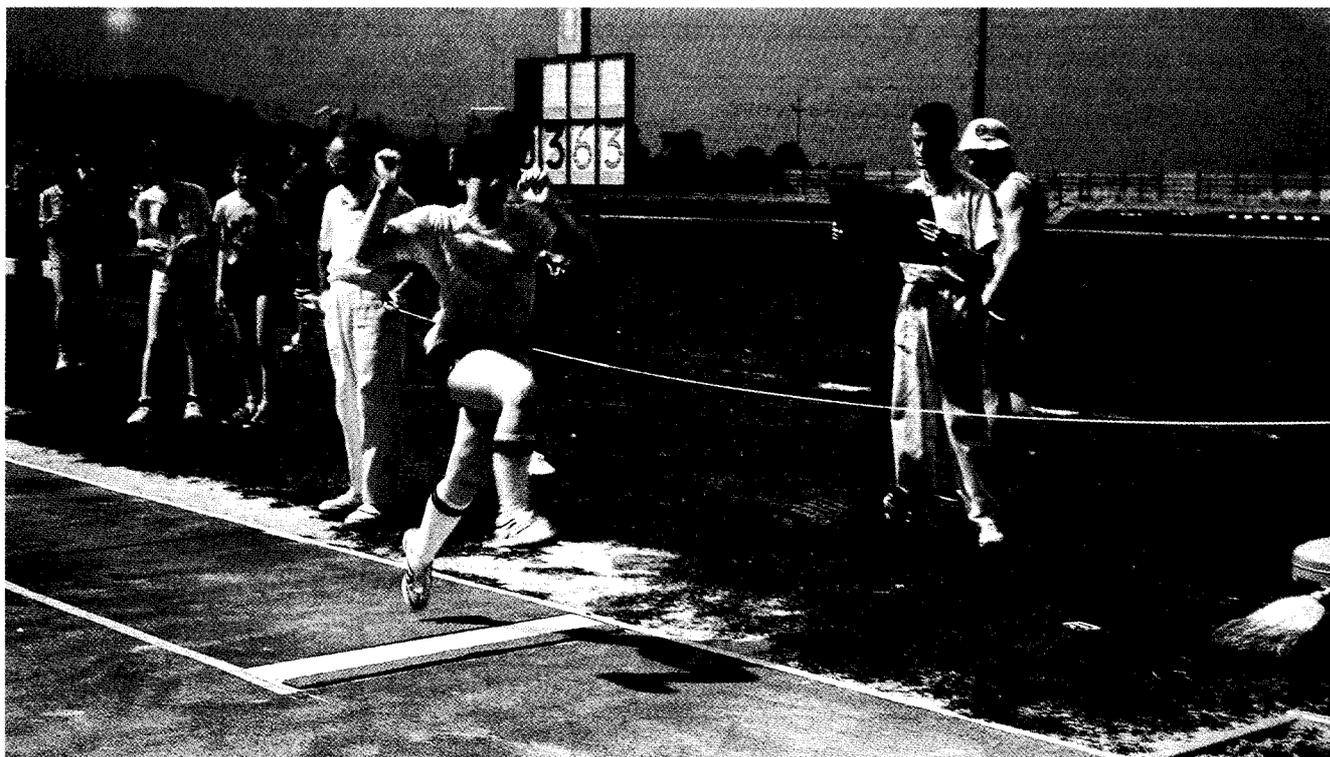
Caratteristica della preparazione competitiva (attività agonistica) è la seguente: le competizioni sono imposte dal calendario agonistico, che permette di costruire un ciclo di allenamento.

Come regola si usa la periodizzazione in un ciclo o periodizzazione semplice, che comprende un periodo preparatorio (autunno - inverno - primavera), un periodo agonistico ed uno di transizione.

Ma, per rompere la monotonia della preparazione e per controllare il progresso degli ultimi anni si usa la preparazione in due cicli.

In questo caso il periodo competitivo al coperto non deve superare le quattro settimane (gennaio).

Durante le vacanze invernali ed esti-



ve è raccomandabile l'organizzazione di vari raduni (campus sportivi) della durata da 3 a 4 settimane (Tabelle 4, 5 e 6).

LA PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER I GIOVANI ATLETI DI 16-17 ANNI DI ETÀ

Essa dipende dalle date d'inizio e fine degli impegni scolastici, dalle date delle vacanze, dalle date degli esami, dal calendario delle competizioni e anche dalle particolarità dello sviluppo (vedi Tabella 7 a pag. 137)

Tabella 4 - CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELLA CATEGORIA "ALLIEVI"

		16 Anni			
1. Numero di settimane di allenamento annuali		48			
2. Numero delle sedute settimanali		5-6			
3. Numero di ore di allenamento annuali		520-540			
4. Numero di ore settimanali		10-12			
5. Numero dei giorni di gare	6.	18-20			
Numero delle gare di salto		10-12			
7. Numero delle gare di velocità e ostacoli		3-5			
8. Numero delle gare nelle prove multiple		4-5			
Preparazione per la corsa		Alto	Lungo	Triplo	Asta
1. Distanze brevi (Intensità > 93%)		25	28-30	28-30	30
2. Distanze lunghe (Intensità 85-93%)		55	45-55	50-55	60-65
3. Ostacoli		5	5	5	5
Preparazione tecnica					
1. Salti con rincorsa completa		600	220-240	100-120	300-320
2. Salti con rincorsa media		500	250	300	450
3. Salti ed esercizi tecnici con rincorsa breve		800	350	600	350
4. Rincorse (rip.)		250-280	280	280	160-180
5. Balzi alternati (50% ad alta intensità) (Km)		9,2-11,8	10,5-12	11-12	5-6
6. Balzi successivi (60-70% ad alta intensità) (Km)		3,8-4,8	5,0-5,2	8,5-10	4-6
7. Balzi a piedi pari, saltelli, balzi tra hs (rip.)		14.000-15.000	15.000-18.000	15.000-18.000	10.000-12.000
8. Balzi pllometrici (h=40-60 cm) (rip.)		250-280	300-350	350-400	90-100
Preparazione della forza con pesi (50% Forza Veloce ed Elastica) (Tonn.)		350	300-350	400-450	300-350
Potenziamento generalizzato e circuit-training (ore)		140	100-120	100-120	80-120
Acrobatica, Ginnastica (ore)		22-24	24-28	24-28	60-65
Giochi Sportivi (volte)		28-30	30-40	30-40	30-40
Cross (Km)		45-60	60-80	60-80	40-50
Preparazione teorica (ore)		34-36	25-34	25-34	36-40

Tabella 5 - CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELLA CATEGORIA "ALLIEVI"

		17 Anni			
1. Numero di settimane di allenamento annuali		48			
2. Numero delle sedute settimanali		6			
3. Numero di ore di allenamento annuali		580-670			
4. Numero di ore settimanali		15			
5. Numero dei giorni di gare	6.	20-22			
Numero delle gare di salto		12-14			
7. Numero delle gare di velocità e ostacoli		3-5			
8. Numero delle gare nelle prove multiple		4-5			
Preparazione per la corsa		Alto	Lungo	Triplo	Asta
1. Distanze brevi (intensità > 93%)		30	32-34	30-32	30-32
2. Distanze lunghe (intensità 85-93%)		65	70-75	50-55	70-75
3. Ostacoli		3,5-5	4,5-6	5-6	5-6
Preparazione tecnica					
1. Salti con rincorsa completa		850	360-380	140-180	400-450
2. Salti con rincorsa media		600	450	500	500-550
3. Salti ed esercizi tecnici con rincorsa breve		800-850	450	500	280-300
4. Rincorse (rip.)		300-320	320	300-320	160-180
5. Balzi alternati (70% ad alta intensità) (Km)		12-14	14,5-16	16,2-24,0	6,5-8
6. Balzi successivi (60-70% ad alta intensità) (Km)		5-8	7,5-8	12,5-16,5	4-6
7. Balzi a piedi pari, saltelli, balzi tra hs (rip.)		15.000-18.000	15.000-18.000	15.000-18.000	10.000-12.000
8. Balzi plometrici (h=40-60 cm) (rip.)		350-400	330-380	350-400	100-120
Preparazione della forza con pesti (55% Forza Veloce ed Elastica) (Tonn.)		500-530	450-500	500-520	350-370
Potenziamento generalizzato e circuit-training (ore)		100	100-120	100-120	80-120
Acrobatica, Ginnastica (ore)		35-50	45-50	40-45	65-70
Giochi Sportivi (volte)		32-36	30-40	30-40	30-40
Cross (Km)		50-60	60-80	60-80	40-50
Preparazione teorica (ore)		36-40	25-38	25-38	36-40

N.B. - Il carico d'allenamento proposto presuppone che l'atleta abbia precedentemente svolto il lavoro previsto nelle varie tappe.

Tabella 6 - NORME DI SELEZIONE PER LA TAPPA DI ALTA SPECIALIZZAZIONE JUNIORES (18 ANNI IN POI)

	Alto M	Lungo M	Triplo M	Asta	Alto F	Lungo F
Statura (cm)	185-187	178-185	178-185	230-235* 180-183	175-180	172-175
Peso (Kg)	70-75	68-75	70-73	70-75	58-60	55-60
Indice Peso/Statura	380-400	395-410	395-415	389-405	327-337	328-334
Primato personale (cm)	201-210	720-750	1460-1580	480-510	178-185	610-640
20 m lanciati (sec)	2.25-2.18	2.01-1.97	2.01-1.97	2.10-2.01	2.51-2.45	2.30-2.26
100 m (sec)	11.9-11.7	11.3-10.9	11.4-11.0	11.7-11.3	12.7-12.3	12.5-12.2
Test di Abalakov o Pedana di Bosco (cm)	53-59	59-60	58-60	52-54	43-45	43-45
Triplo da fermo	920-950	950-970	950-970	850-900	780-800	780-800
Quintuplo successivo con 6-7 passi di avvio	19.70-20.60	20.50-21.50	21.0-22.50	19.50-20.50	16.80-17.50	17.50-18.50
Lungo con 10-11 passi di rincorsa	630-650	660-690	660-690	630-670	530-540	550-580
Accosciate con il 75% del peso corporeo (a tempo)	6.0-5.6	6.0-5.4	5.8-5.2	6.0-5.4	6.4-6.0	6.0-5.6
Policoncorrenza frontale da sotto (M=6 Kg;F=4 Kg)	15.30-15.50	15.00-16.00	15.00-16.50	14.50-15.00	11.50-13.00	12.20-13.40
Salto in alto (Flop) (Esercizio complementare per atleti non altisti)		185-190	185-190	170-180		165-170



Tabella 7

1° PERIODO PREPARATORIO		
1. Tappa di Preparazione Fisica Generale e Preparazione Multilaterale	Ottobre-Novembre	6 Settimane
2. Tappa di Preparazione Fisica Speciale	Novembre-Dicembre	5 Settimane
3. Tappa di Preparazione Tecnico-Fisica Speciale e Competizioni indoor	15 Dic.-15 Gen.	4 Settimane
2° PERIODO PREPARATORIO		
1. Tappa di Preparazione Fisica Generale e Preparazione Multilaterale	Gennaio-Febbraio	6 Settimane
2. Tappa di Preparazione Fisica Speciale	Marzo-Aprile	7 Settimane
3. Tappa di Preparazione Tecnico-Fisica Speciale	15 Apr.-15 Mag.	4 Settimane
3° PERIODO AGONISTICO		
1. Allenamento . Speciale al campus sportivo (raduno)	Giugno	3-4 Settimane
2. Tappa delle competizioni principali	Luglio	2-3 Settimane
TAPPA DI RIPOSO ATTIVO	Agosto	4 Settimane
TAPPA DELLE COMPETIZIONI AUTUNNALI	Settembre	4 Settimane

La preparazione agonistica tuttavia possiede un carattere multilaterale, poiché l'atleta non dovrà gareggiare solo nelle gare della sua specialità ma anche in discipline complementari ed in prove multiple attinenti alla propria specializzazione.

Nel programma di gare si includeranno competizioni di velocità, ostacoli, salti, lanci e cross. A livelli di competizioni scolastiche, comunali, regionali l'atleta parteciperà nelle prove multiple e nelle gare complementari.

Gare di specializzazione per atleti di 12-14 anni potranno essere:

Indoor 2-3 gare: 1 extra-scolastica, 1 regionale ed 1 di controllo.

All'aperto:

3-4 competizioni di controllo;
2-3 a livello comunale infrascolastiche;

1-2 a livello regionale;
1-2 a livello nazionale.

Per le prove multiple si dovranno proporre gruppi delle seguenti gare:

Indoor

60 m + Salto in lungo + Salto triplo + 60 hs.

60 m + Salto in alto + Salto in lungo + 60 hs.

60 m + Salto in lungo + Salto con l'asta + 60 hs.

All'aperto:

100 + Salto in lungo + Salto triplo.

100 + Salto in lungo + Salto con l'asta.

100 + Salto in alto + Salto in lungo.

100 hs (110 hs) + Salto in lungo + Salto in alto.

100 + Salto in lungo + Lancio del Peso + Salto in alto + 110 hs (100 hs).

100 + Salto in lungo + Lancio del peso + Salto con l'asta + 110 hs (100 hs) (Tabella 8).

Legenda (Tabella 8)

- ∇ Studio iniziale (familiarizzazione)
- ◊ Apprendimento tecnico, sviluppo tecnico
- Mezzi di allenamento fondamentali
- ∅ Mezzi di allenamento complementari
- Mezzi di allenamento fondamentali ad alta intensità
- ∅→ Mezzi di allenamento complementari ad alta intensità

Tabella 8 - TABELLA DELLA DISTRIBUZIONE DEI MEZZI PRINCIPALI PER L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ FISICHE NELLE VARIE CATEGORIE DEI SALTATORI

	11-12-13 anni Ragazzi/e	14-15 anni Cadetti/e	16-17 anni Allievi/e	18-19 anni Juniores	20 anni=> Seniores
Esercizi di corsa	∇ ◊ ○	◊ ○	○→	∅	∅→
Corsa (tecnica a varie velocità)	∇ ◊ ○	○→	○	○	○→
Partenza (in piedi e da blocchi)	∇ ◊ ○	∇(B)◊ ○ B	○→	○→	∅→
Corsa con ostacoli	∇ ◊	◊ ○	○	∅	∅→
Rincorsa	∇ ◊	◊	○	○→	○→
Salti ed esercizi speciali da piedi pari	∇ ◊ ○	∅	∅	∅→	∅→
2.Saltelli:Alternati (A)-Succ. (B)	◊ ○ (A)	○(A)	○→(A) ○ (B)	○→(A) ○→(B)	∅→(A) ○→(B)
3.Multisalti (Balzi) Alternati	◊ ○	◊ ○	○	○	○→
4.Balzi Successivi	∇ ◊	◊ ○	○	○→	○→
5.Balzi misti	∇	◊	○→	○	○→
6.Andature tecniche	◊	○	○→	○→	∅→
7.Balzi tra ostacoli a diverse h	∇ ◊	○	○	○→	○→
8.Balzi pliometrici a diverse h		h = h 20-40 ∇ ◊	◊ 40 = h = 60 ◊	○ 40→ 80 = h	○→ h = 20-100
9.Salto In Lungo	∇ ◊ 1 ^{1/2}	◊ 1 ^{1/2} ◊ 2 ^{1/2} 1 ^{1/2}	○ 2 ^{1/2} ○ 1 2 ∅ 1 1 0	○ 1 2	○→
10.Salto con l'Asta	∇ ◊	◊ ○ 9 ○ 1 1	○	○	○→
11.Salto In Alto	◊ Forbice	○ ○ 9 ○ 1 2 ◊ Flop	○ 9 ○ 1 1 ○ ∅ Ven.	∅ 9 ○→	○→
12.Salto Triplo	∇	◊ ○ 9 ○ 1 1 ◊ ∅	○ 1 2 ○ 9 ∅ 1 1	○→ ∅ 9	○→ ∅ 9
Es. di condizionamento gener.					
1.Potenz. Gen. a corpo libero	◊ ○ ○→	○ ○→	○	∅	∅
2.Poten.Gen.con sovraccarico	○	○	○→	○	○
3.Eserc. gen. e spec. con pesi		∇ ◊	◊ ○	○	○→
4.Circuit-training	◊ ○	○	∅	∅	∅
5.Flessibilità e scioltezza artic.	○	○	○	○	○
6.Cross	○	○	○→	∅	∅
7.Acrobatica	∇ ◊ ○	○→ Asta ∅	∅ ○Alto	∅	∅
8.Ginnastica	◊ ○	○	○ Asta	○ Asta	○ Asta
9.Giochi presportivi e sportivi	○ ○	○	∅	∅	∅
10.Lanci generali (policoncorr.)	∇ ◊	○	○ ∅	∅→	∅→
11.Lancio del Peso	∇ ◊	◊	◊ ○	○	○
12.Lancio del Disco	∇ ◊	◊	◊ ∅	∅	∅