

Esperienze sull'allenamento dei triplisti ungheresi *

Zoltán Sigér

Z. Sigér

Ungherese, allenatore ed esperto di metodologia dell'allenamento

Il salto triplo è entrato con forza fra le specialità più seguite.

Sia alle Olimpiadi, sia ai Campionati Europei, sia nelle manifestazioni più importanti, questa specialità centralizza sempre più l'interesse del pubblico.

Il risultato fantastico ottenuto da De Oliveira m. 17,89, ha indotto tutti gli specialisti e tutti gli allenatori, a promuovere attente ricerche sulla specialità, allo scopo di programmare metodologie di lavoro tali da permettere di aumentare il confine delle capacità di prestazione dell'uomo.

Per raggiungere questi risultati, gli atleti devono avere garantito dalla Società o dalla Federazione, un adeguato sostegno di tipo oggettivo, personale, medico, morale e adeguati mezzi materiali se si vuole che questi atleti possano affrontare grossi carichi di allenamento senza problemi personali.

Quanto esporrò sulla preparazione del triplista, potrà esservi di aiuto nelle vostre ricerche. Analizzando i nostri metodi di lavoro e quelli adottati da altre Nazioni attraverso la letteratura specializzata, potrete trovare nuove idee di lavoro per migliorare le prestazioni dei vostri atleti.

* Atti dello Stage internazionale C.N.O.E. sul salto in lungo e triplo tenutosi a Milano nei giorni 8-9-10 marzo 1982, raccolti per il C.S. & R. dal Prof. Umberto Bordignon.

Per far sì che i tecnici siano sempre aggiornati, propongo di progettare degli scambi sportivi culturali fra Nazioni, in un circuito prestabilito, affinché le varie metodologie di lavoro siano continuamente confrontate fra loro.

Vediamo ora, con il confronto delle esperienze degli allenatori dei migliori atleti del mondo, come si può formulare un programma ottimale di lavoro affinché attraverso una buona tecnica di esecuzione si possano raggiungere grandi risultati nel salto triplo.

Di che cosa abbiamo bisogno per sviluppare la struttura per avere un buon atleta di salto triplo?

- 1) talento naturale,
- 2) ambiente sportivo adatto,
- 3) preparazione scientifica,
- 4) ottimi sistemi di allenamento,
- 5) attiva partecipazione dell'atleta,
- 6) sviluppo delle qualità fisiche,
- 7) mezzi per realizzare tutto questo.

Oggi abbiamo nel mondo due principali tendenze: la prima riguarda la scuola Russa dove predomina la forza e la seconda negli USA, Brasile, Europa, Polonia e Ungheria dove predomina la velocità. Naturalmente è molto importante possedere una buona tecnica.

Affinché l'allenatore possa svolgere con competenza il suo lavoro, è necessario che conosca l'anatomia, la psicologia, la biochimica, la biomeccanica e che sappia, durante l'allenamento, distribuire in giusta misura queste sue conoscenze.

In Ungheria, la programmazione annuale dell'allenamento si basa sulla dop-

più periodizzazione la quale inizia con un *Periodo Introduttivo* di 4 settimane, che va dal 10 Ottobre al 10 Novembre. Successivamente abbiamo un *1° Periodo Fondamentale* di 6-7 settimane, nel quale troviamo solo un lavoro di preparazione e nessuna gara, che va dall'11 Novembre al 31 Dicembre. Poi abbiamo un *1° Periodo di Preparazione Speciale* di 2-3 settimane che inizia il 1° Gennaio e termina il 20 Gennaio. Infine viene introdotto un *1° Periodo Competitivo Indoor* pressappoco di 4-5 settimane che va dal 21 Gennaio al 10 Marzo.

Dopo la parentesi indoor si inizia con il *2° Periodo Fondamentale* di 9-10 settimane circa che va dall'11 Marzo al 30 Maggio. Dopo questo periodo viene introdotto il *2° Periodo di Preparazione Speciale* che prevede un tempo di 5-6 settimane che va dal 31 Maggio al 10 Luglio. Infine troviamo il *2° Periodo Competitivo Fondamentale* pressappoco di 13-15 settimane, che parte dall'11 Luglio per finire il 10 Settembre.

Con questo tipo di programmazione, portiamo l'atleta al massimo del suo rendimento (Tabella n. 1).

Analizziamo, a questo punto, gli elementi che compongono la preparazione del nostro atleta.

E' molto importante:

- 1) Migliorare la velocità.
- 2) Sviluppare al massimo la forza generale.
- 3) Migliorare la forza speciale soprattutto degli arti inferiori.
- 4) Sviluppare la muscolatura del torace e degli arti superiori.
- 5) Sviluppare la resistenza ai salti con

Tabella 1 - Prospetto annuale per il salto triplo in Ungheria per atleti di alta qualificazione secondo il Prof. Siger - Doppia periodizzazione.

Periodo Introduttivo	1° Periodo Fondamentale	1° Periodo Speciale	1° Periodo Competitivo	2° Periodo Fondamentale	2° Periodo Speciale	2° Periodo Competitivo
4 Settimane dal 10 Ott. al 10 Nov.	6/7 Settimane dall'11 Nov. al 31 Dic.	2/3 Settimane dal 1° Genn. al 20 Genn.	4/5 Settimana dal 21 Genn. al 10 Marzo	9/10 Settimane dall'11 Marzo al 30 Maggio	5/6 Settimane dal 31 Maggio al 10 luglio	13/15 Settimane dall'11 Luglio al 10 Sett.

Periodo invernale con gare Indoor

Periodo estivo con gare in pista

lo scopo di migliorare la reattività degli arti inferiori.

6) Trasferire, tutte le capacità acquisite sopra, nel salto triplo vero e proprio.

L'atleta, oltre a migliorare le varie qualità fisiche, deve essere aiutato a potenziare le sue capacità psicologiche e di concentrazione, affinché possa affrontare grossi carichi di lavoro in allenamento e gare molto importanti durante tutto l'arco dell'anno.

Dopo il periodo di gare, l'atleta deve avere 4-5 settimane di riposo attivo (Periodo di transizione) nel quale è molto importante cambiare ambiente. In questo periodo devono essere introdotti vari giochi, oltre che prevedere cure termali. Ciò però non deve protrarsi per più di 4 settimane, perché — altrimenti — le qualità fisiche dell'atleta potrebbero calare vistosamente.

Periodo introduttivo di 4 settimane

In Ungheria, in questo periodo viene fatta molta corsa lunga sui prati (4-6 km) con lo scopo di ossigenare la muscolatura e preparare una buona capillarizzazione. Vengono praticati molti gio

chi sportivi come la pallacanestro, il calcio, la pallavolo ecc., affinché l'atleta possa acquisire miglioramenti della destrezza e aumentare di pari, le sue capacità articolari (Tabella n. 2).

Sono introdotte, inoltre, esercitazioni di nuoto, massaggi 2-3 volte la settimana, sauna e bagni turchi.

Il lavoro settimanale che noi introduciamo in questo periodo Introduttivo è schematicamente riprodotto nella successiva tabella.

Il lavoro del mattino rispetto a quello che viene effettuato al pomeriggio, è inferiore del 50%. In questa prima settimana, i maggiori carichi di allenamento li troviamo al giovedì e venerdì.

Il lavoro previsto per la seconda settimana, viene aumentato del 50% al mattino e del 70% al pomeriggio rispetto la prima settimana.

Anche per la terza settimana il lavoro viene aumentato al mattino del 60% ed al pomeriggio dell'80%, mentre per la quarta settimana le percentuali calano portandosi al mattino al 40% ed al pomeriggio al 30% in quanto questa settimana viene considerata di scarico.

Dopo questo *Periodo Introduttivo* si inizia il *1° Periodo Fondamentale*.

Tabella 2 - 1ª Settimana

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI
<p><i>Mattina</i> - 40' di corsa lenta su prato.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - 2 Km di corsa + nuoto.</p>	<p><i>Mattina</i> - 2 Km di corsa lenta come riscaldamento + pallacanestro per 30'.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - 30' di ginnastica + massaggio.</p>	<p><i>Mattina</i> - 60' di corsa + ginnastica.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - Riposo.</p>
GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<p><i>Mattina</i> - Stretching e rilassamento. 3 Km di corsa + 30' di gioco del calcio.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - 4 Km di corsa. 40' di ginnastica + sauna.</p>	<p><i>Mattina</i> - Corsa ad andatura media, 130/140 pulsazioni al minuto + 30' di ginnastica.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - 3 Km di corsa + 40' di giochi: basket, calcio, ecc.</p>	<p><i>Mattina</i> - Sauna.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - Riposo.</p>

1° Periodo Fondamentale di 6-7 settimane dal 10 Novembre al 31 Dicembre

Nelle prime 2-3 settimane l'allenamento deve essere vario e non molto intenso, ponendo più l'accento sul lavoro aerobico, allo scopo di migliorare i valori della capacità aerobica. Non sono previsti allenamenti di tipo speciale e il lavoro tecnico deve essere limitato all'essenziale.

Dalla 4ª alla 7ª settimana si entra nella biodinamica di allenamento.

Con questo intendiamo allenamenti con i pesi sia di tipo classico che speciale, cioè corsa con cinture zavorrate, saltelli con cinture o con il bilanciere ecc.

In queste 4 settimane il lavoro è vario e molto impegnativo. Vengono introdotte esercitazioni di corsa su prato, in salita (80-100 m.) ripetute molte volte con pendenze del 14-15% ed esercitazioni di salto in basso (pliometria) (Tabella n. 3).

Il programma di una settimana prevede 6 giorni di lavoro ed un giorno di riposo alla domenica.

Ed ora vediamo un Mesociclo di preparazione di 7-8 settimane, al quale se ne aggiungono altre 5 di rifinitura per la gara che viene considerata più importante, con l'idea di ricercare un buon risultato (Diagramma n. 1).

La prima settimana comincia con un lavoro di intensità del 30%, dopo di che il lavoro aumenterà progressivamente fino a raggiungere il 100% alla 7ª settimana.

Il programma di queste prime sette settimane prevede dalle 8 alle 10 sedute di allenamento settimanali, pertanto l'atleta inevitabilmente accuserà non soltanto stanchezza fisica ma anche stanchezza psicologica.

Nel collegamento fra le prime settimane di grande lavoro e le successive 5 settimane di preparazione alla gara, si colloca un periodo dove i carichi di lavoro calano moltissimo, per poi au-



Tabella 3 - 1° Settimana del 1° Periodo Fondamentale.

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI
<p><i>Mattina</i> - 3 Km di corsa, 25' di ginnastica in gruppo, 25' di esercitazioni con manubri di 2 Kg, 10-12 ripetute sui 100 mt nel tempo di 14", pausa di 2 o 3 minuti e poi salto in basso da 80 cm. Balzi di triplo, quintuplo e decuplo. Tranne che la corsa tutto il resto deve essere fatto in palestra.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - 2 Km di corsa varia e 10' di ginn. come riscaldamento. Correre 2 volte 150 mt in 18"2. Correre 2 volte 200 mt in 25"26". Correre 2 volte 150 mt in 18"18"5. Recuperi fra le prove di 2-3'. 5 volte 100 mt di corsa facile (allunghi). Come defaticam. fare 800 mt di corsa leggera.</p>	<p><i>Mattina</i> - 1-1,5 Km di corsa di riscald. e ginnastica. Pesi strappi: 5 serie di 5 ripetiz. con 50 Kg. Lavoro in 1/2 accosciata in piramidale partendo da 60 Kg e finendo a 120 Kg. Lavoro in 1/4 di accosc. con 125/135° alle ginocchia e con 100 Kg, 10 serie di 10 ripetizioni finendo sulle punte dei piedi. Ginnastica per gli addominali e dorsali.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - Riscald. 2 Km, 10' di ginnastica. 10 volte 50 mt di balzi sullo stesso piede e piedi alternati (anche passo e stacco e galoppo). Salto in basso da 60-80 cm (pliometria) biplo e triplo alternando i piedi con atterraggio in sabbia.</p>	<p><i>Mattina</i> - 1600 mt di corsa come riscald. e 10' di ginnastica. Corsa balzata o balzi con manubri di 2 o 5 Kg, 5 volte 100 mt. Correre 6 volte 100 mt con una corsa facile.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - Riscald. 1 Km. Ginnastica 7' Correre 100 mt in 12"-12"5 Correre 150 mt in 18"-18"5 Correre 200 mt in 26"-26"5 Correre 250 mt in 36" Correre 200 mt in 26"-26"5 Correre 150 mt in 18"-18"5 Correre 100 mt in 12"-12"5 Recupero fra le prove di 2-3' o ritorno camminando. Le pulsazioni devono stabilizzarsi sui 130/140. Defatic. nuoto e massaggi.</p>

GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<p><i>Mattina</i> - 1600 mt di corsa di riscaldamento. Saltelli a piedi pari su Hs (inizio verso il 20 Nov.) di altezza 90 cm e distanti 1 mt-1,20 mt-1,50 mt da fare con manubri (2-5 Kg) e senza, 10 serie di 10 Hs. Le distanze fra gli Hs ed i pesi sono in funzione delle capacità neuromuscolari degli atleti. Corsa con traino (copertone di auto) 6 volte 40 mt al 90% di intensità.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - Massaggi e nuoto.</p>	<p><i>Mattina</i> - Riscaldamento. Correre 3 volte 40 mt con un bilancere di 30/40 Kg. Eeguire 10 volte 40 mt con andature balzate con un bilancere di 30/40 Kg sulle spalle (passo stacco, passo saltellato doppio e semplice). Queste esercitazioni portano ad un miglioramento della forza speciale.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - 2 Km di corsa come riscaldamento. 10' di ginnastica. Giochi vari per 20' (calcio, basket, pallamano, ecc.).</p>	<p><i>Mattina</i> - Riscald. 3 Km di corsa. 10' di ginnastica. Fare 10 volte 50 gradini di balzi in salita (*). Velocità in salita 10 x 60 mt pendenza 14-15% da fare in coppia con massimo impegno rilevando i tempi. Il polso deve raggiungere le 160-170 pulsazioni. (* Le 10 esecuzioni dei balzi sui gradini sono così suddivise: 2 a piedi pari, 3 volte con il piede sn, 3 con il piede dx e 2 di corsa normale.</p> <p><i>Pomeriggio</i> - Riposo.</p>

Allenamento triplisti

Tabella 4 - Periodo Fondamentale - Intensità di lavoro in percentuale previsto per il Mesociclo di 4 Settimane. Programma di lavoro dell'atleta Bakosi.

1° Sett.	70%	2 x 150 mt max velocità 17"-17"5 scarpe chiodate al coperto 5 x 150 mt 17"5-17"8 con pause di 7-10 minuti al coperto 2 x 100 mt all'aperto oppure al coperto
2° Sett.	90%	Tecnica di balzi su 100 mt a gambe alternate. Numero dei balzi da 27 a 30/31 a seconda delle capacità (Bakosi 27 balzi). Quintuplo con 12 mt di avvio. Lunghezza del quintuplo 22,70 mt. 10' di lavoro addominale veloce.
3° Sett.	100%	Pliometria avanzante con caduta da 80 cm, biplo, triplo.
4° Sett.	30/40%	Lavoro di supercompensazione. Al sabato pomeriggio test di controllo.

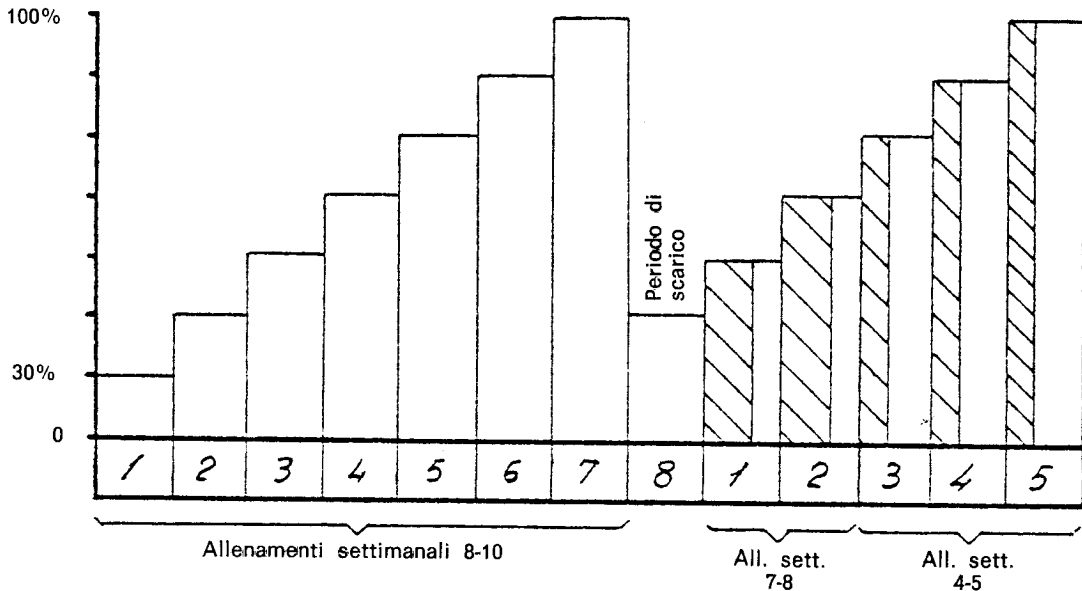
mentare progressivamente fino a portare l'atleta al massimo della forma. E' chiaro che in queste 5 settimane il lavoro sarà altamente specifico.

Le sedute di allenamento per le prime 2 settimane di questo periodo, sono state portate a 7-8, mentre per le re-

stanti 3 settimane se ne prevedono 4-5.

Termina qui la mia relazione, con la speranza che quanto presentatovi sia stato abbastanza esauriente e che in futuro possa aiutarvi nella scelta dei programmi di lavoro per i vostri atleti.

Diagramma N. 1



Domanda al relatore

Tra i vari elementi elencati nella sua relazione come fattori incidenti la prestazione, come prevede l'inserimento nel 1° Periodo Fondamentale di quelle esercitazioni che servono come transfer alle qualità fisiche sulle quali si lavora, come la forza, la velocità ecc. nelle esecuzioni tecniche e nel gesto tecnico?

Dalla sua esposizione, nel 1° Periodo Fondamentale mi è sembrato di capire che svolgete delle sedute in cui si fanno degli allenamenti esclusivamente di tecnica. Questo mi fa sorgere dei dubbi, soprattutto alla luce di recenti teorie che consigliano l'inserimento di tutti i mezzi di allenamento in tutti i periodi dell'anno, sia nel 1° Periodo Fondamentale, sia nel 1° Periodo Speciale e sia nel 1° Periodo Agonistico, ovviamente tenendo presente la diversità di percentuale della qualità dei vari mezzi.

Per quanto concerne le esercitazioni di balzi su brevi o su lunghe distanze, non mi sembra che queste esercitazioni possano ritenersi sufficienti per poter ottenere questo transfer nelle qualità sulle quali si lavora ed il gesto tecnico.

Risposta del relatore

In questo 1° Periodo Fondamentale, anche se non l'abbiamo detto nell'esposizione fatta precedentemente, si esegue un grande lavoro di sprint corto. Si corrono 40 m., 60 m. e 100 m. più 150 e 200 m. La settimana successiva prevede della velocità sui 40 m. e sui 60 m. con partenza in piedi. I 40 m. vengono corsi 10 o 20 volte nel tempo di 4"4 circa, rilevato manualmente, non elettronicamente, quando il piede tocca terra davanti.

I 60 m. si percorrono sia con partenza da fermo che con 10 m. di avvio, con tempi di percorrenza che si aggirano sui 6"5 da fermo e con i 10 m. di avvio

sui 6"1 circa, naturalmente con rilevamento manuale.

A gennaio di quest'anno, dal 25 al 28 siamo stati ad un stage in Cecoslovacchia, dove c'è una pista coperta con fotocellule. L'atleta Bakosi ha percorso i 100 m. nel tempo manuale di 10"4 e 10"6 elettronico, mantenendo l'assetto di corsa del saltatore, con lo scopo di migliorare la sveltezza. Sono stati corsi 120 m., 150 m., 200 m. in scioltezza ed a ginocchia alte. Il tempo di percorrenza sui 120 m. fu di 15", quello sui 150 m. fu di 20" e quello sui 200 m. fu di 30", naturalmente con azioni di ginocchia alte in quanto questo allenamento era di tipo speciale.

Vi faccio un piccolo esempio (Fig. 1). Prima di saltare con rincorsa completa, facciamo un segno a 5 m. prima della battuta ed un altro segno a 5 m. dal primo segno. Avremo così la tavoletta di battuta che indicheremo con la lettera A, il primo segno indicato con B ed il secondo segno indicato con C.

L'atleta esegue la sua rincorsa e salta. O manualmente o con fotocellule noi rileviamo il tempo di percorrenza del tratto CB e del tratto BA. Tutti pensano che la velocità maggiore debba essere raggiunta nel tratto BA, invece nel salto triplo a differenza del salto in lungo, tale velocità si deve avere nel tratto CB.

Inoltre l'atleta alla fine della rincorsa, quando prepara l'arto di stacco prima della battuta, non deve abbassare il suo baricentro più di 5-7 cm., mentre nel salto in lungo si raggiungono anche 12 cm. E' molto importante che la corsa sia fluida e continua e che le gambe non prendano terreno troppo avanti.

Nella fase di piazzamento, il piede di battuta non deve prendere contatto troppo avanti rispetto al bacino, come avviene nel salto in lungo, ed il busto non deve trovarsi inclinato indietro ma a 90°, al massimo 85° rispetto al terreno.

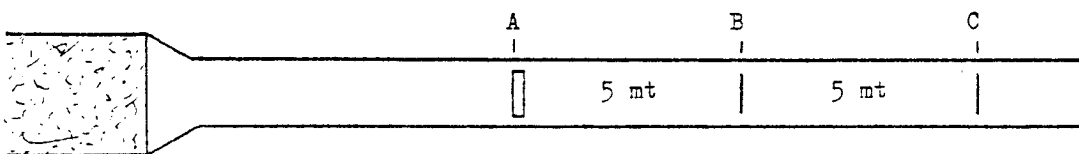


Fig. 1

affinché con questo assetto (Fig. 2) venga favorito il mantenimento della velocità e si creino i presupposti di un angolo di proiezione del baricentro ottimale di 14-16° nel primo balzo (Fig. 3), molto diverso dall'angolo di proiezione del baricentro nel salto in lungo di 18-20-22°, come ci forniscono i biomeccanici.

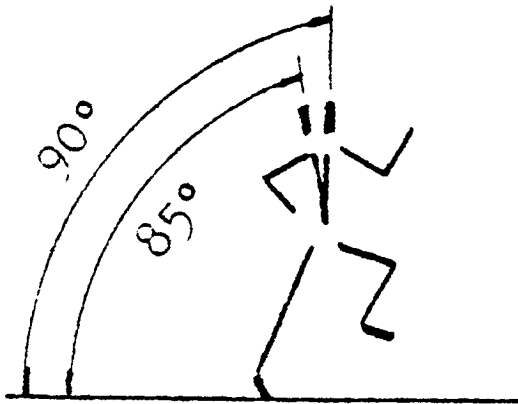
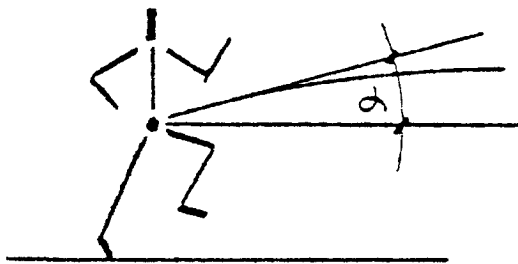


Fig. 2



α = Angolo di proiezione baricentro

Fig. 3

Domanda del Prof. Bosco

Mi è sembrato che il relatore abbia evidenziato un lavoro generale per lo sviluppo della potenza e della capacità aerobica. Ora desidero sapere se loro prima o dopo il periodo di questo allenamento, hanno misurato i valori della potenza e della capacità di questa qualità, e se dopo questo allenamento, hanno riscontrato un miglioramento.

Risposta del relatore

Ogni 3 settimane, sottoponiamo i nostri atleti ad una visita medica ed effet-

tuiamo moltissimi test, fra i quali rileviamo il numero delle pulsazioni, la quantità di lattato ed anche il Ph del sangue, però non facciamo nessuna indagine sul massimo consumo di O_2 .

Domanda del Prof. Bosco

Ma allora come mai lei ritiene che è importante migliorare una funzione di cui voi non vedete se migliora o no.

Risposta del relatore

Tutto questo si fa per migliorare in generale la capillarizzazione, per migliorare la capacità vitale ed inoltre, ciò mi permette di effettuare maggiori volumi di lavoro.

Domanda del Prof. Bosco

Lei pensa che ci sia transfer di potenza aerobica sul lavoro Anaerobico Lattacido e Alattacido, come sui 60 m. o sul lavoro veloce?

Risposta del relatore

Non c'è transfer, al massimo otteniamo una capacità di effettuazione più alta di balzi.

Domanda del Prof. Bosco

Allora se non c'è correlazione, com'è che usa queste esercitazioni. Perché le fa?

Risposta del relatore

Nel primo macrociclo, tutti questi kin di corsa, devono essere intesi come riscaldamento prima delle esercitazioni vere e proprie previste nella giornata.

Noi abbiamo nelle vicinanze della pista un bosco, dove gli atleti corrono e contemporaneamente si ossigenano. Questo secondo le mie esperienze, aiuta l'atleta a sopportare dei grossi carichi di lavoro negli allenamenti. Inoltre io penso, che questo lavoro aerobico sia molto importante per ottenere una buona tenuta in tutti i salti, quindi come resistenza ai salti.

Per tenere bene 6 salti in gara, bisogna che l'atleta sia in grado di effettuare almeno 12 in allenamento con

rincorsa completa. Per questa ragione effettuiamo questa grande mole di corsa, anche se non la metto in correlazione con la prestazione.

Domanda

Nella schematizzazione del mesociclo o Periodo Fondamentale, che va dal 10 Novembre al 31 Dicembre nel quale non vengono previste esercitazioni di velocità su distanze corte come i 40 m., i 60 m. e gli 80 m., domando se il lavoro proposto in questo periodo, viene rivolto verso la potenza lattacida o rivolto verso la capacità lattacida.

Risposta del relatore

Si è già visto nella relazione del Prof. Kreer, come, in questo periodo, quando aumenta l'intensità del lavoro diminuisce il volume, quindi per ora non c'è un discorso specifico.

Nel mese di Dicembre si possono effettuare 10 volte 40 m. dei quali se ne cronometrano soltanto 4, quindi 2 minuti di pausa dopo di che si corrono 2 volte 60 m. prendendo una sola volta il tempo.

Questo è un tipo di allenamento basato sullo sprint per il periodo fondamentale. L'atleta Bakosi, tre anni fa, correva 30 volte i 40 m. a velocità minori, perché come tutti sappiamo, in età giovane il volume di lavoro ha la prevalenza sull'intensità.

Dal 1974 Bakosi ha iniziato ad allenarsi con me, e non aveva fatto prima nessun'altra attività sportiva. Aveva 17 anni ed aveva un record personale di 6 m. nel salto in lungo e 13,70 m. di triplo. Da qui si cominciò un vero e proprio lavoro di costruzione.

Nel 1975 abbiamo iniziato un allenamento programmato e continuo, con un allenamento controllato una volta alla settimana, e siamo così arrivati a 10-11 allenamenti per settimana in questi ultimi due anni.

Bakosi era anche un buon saltatore in alto con un record di 2,08 m., ed un buon saltatore in lungo con un record di 7,88 m.

Domanda del Prof. Enzo Cavalli

Abbiamo visto che in questo 1° Ciclo Fondamentale, che comprende quan-

tità notevoli di lavoro, non si parla assolutamente di esercitazioni tecniche.

Risposta del relatore

In questo periodo, e cioè nel 1° Periodo Fondamentale, è sempre presente una parte delle esercitazioni tecniche, o all'inizio dell'allenamento oppure a metà dell'allenamento, mentre il salto triplo vero e proprio, non è mai presente.

Si eseguono dei 30-40 m. di balzi sullo stesso arto o ad arti alternati. Le esercitazioni tecniche vere e proprie, e cioè il salto triplo nella sua interezza, viene inserito solo nel 1° Periodo Speciale che inizia in Gennaio quando ci trasferiamo in un impianto indoor dove possiamo usufruire di una zona di atterraggio e di una temperatura adatta.

Noi abitiamo in un paese a 400 km da Budapest, dove non esiste la possibilità di utilizzare un impianto indoor adeguato, per cui è necessario andare a Budapest per allenarci. Noi praticamente andiamo a fare queste esercitazioni tecniche in Romania ed in Cecoslovacchia, perché gli impianti indoor in queste Nazioni sono molto più vicini, speriamo di venire anche in Italia.

Ribadisco quindi che queste esercitazioni tecniche di salto triplo, vengono inserite soltanto nel 1° Periodo Speciale.

Domanda del Prof. Enzo Cavalli

Questa loro scelta viene fatta per necessità, oppure i vostri programmi prevedono lo stesso quanto esposto?

Risposta del relatore

Da anni adottiamo questa programmazione e continuiamo per questa strada, in quanto i risultati ottenuti sono stati soddisfacenti. Da quest'anno potremo utilizzare un impianto coperto nella nostra città per tutto l'inverno, perciò se si decidesse di modificare i nostri programmi di allenamento, le esercitazioni tecniche di salto triplo si potrebbero iniziare già nel 1° Periodo Fondamentale.

Domanda del Prof. Regalzi

Essendo il salto triplo una specialità che procura molti traumi, o rischia più di altre specialità di procurare dei

traumi agli atleti, domando se esistono delle esercitazioni particolari che prevengano il più possibile certi traumi, con un adeguato rafforzamento delle articolazioni delle caviglie, delle ginocchia e di altre parti delle gambe e del corpo.

Risposta del relatore

Si fanno degli esercizi speciali soprattutto sulla muscolatura attorno al ginocchio durante il lavoro di forza speciale. Facciamo delle esercitazioni statiche sugli avampiedi con 150 kg, praticamente sottoponiamo i nostri atleti ad un lavoro di potenziamento normale.

Domanda

Desidero sapere se durante gli allenamenti, vengono usate delle tavolette nelle esercitazioni di stacco.

Risposta del relatore

Per noi, le tavolette introdotte da Starziski sono pericolose, perciò Bakosi non le usa e lavora soltanto su superfici piane. Noi pensiamo che queste tavole di legno, concave e convexe (Figg. 4 e 5), servono solo a procurare degli incidenti, pertanto a parer mio, queste attrezzature sono da scartare.



Fig. 4



Fig. 5

Domanda del Prof. Bosco

Desidero avere un chiarimento, su quanto dice il relatore per quanto riguarda gli allenamenti che possono migliorare la possibilità di evitare degli incidenti articolari e muscolari. Io penso che non ci siano delle schede di allenamento, perché la tensione che viene

trasmessa al tendine non proviene dallo stimolo esterno, non proviene dal pavimento, non proviene dalle scarpe, ma proviene dai valori tensivi prodotti dalla muscolatura. Al massimo il terreno può influenzare la muscolatura. Se fosse così semplice prevenire gli incidenti, un atleta potrebbe gareggiare per 15-20 anni.

Io penso che la letteratura internazionale della medicina sportiva, sia d'accordo che, per non avere incidenti, come nell'alto, nel triplo, nel basket ecc. non bisogna allenarsi.

Risposta del relatore

Quasi sempre gli infortuni, gli incidenti, sono causati per la maggior parte: 1° da un non adeguato riscaldamento; 2° possono essere causati da una non adeguata concentrazione dell'atleta durante gli allenamenti o durante le gare, cosa questa che può procurare una scarsa tensione a livello articolare; 3° un buon rapporto d'intesa fra allenatore ed atleta, affinché, durante gli allenamenti o le gare, quando l'atleta non è adeguatamente concentrato, il tecnico si accorga subito di questo stato e quindi elimini in questi momenti, certi impegni neuromuscolari che potrebbero risultare pericolosi.

E' importante che esista un rapporto di questo genere fra tecnico e atleta, perché può verificarsi che il tecnico, controllando le condizioni psicologiche di tensione e di concentrazione del proprio atleta, debba intervenire per dare quei consigli adatti a risolvere queste situazioni.

L'allenatore deve essere sempre presente agli allenamenti, così potrà rendersi conto giorno dopo giorno, della situazione psicofisica dei propri atleti.

Oltre a quanto detto, è d'obbligo tener conto anche dei resoconti scientifici dei vari test rilevati dall'equipe medica.

Domanda

Vorrei sapere come il relatore inserisce e di conseguenza anche quali sono i mezzi di allenamento che introduce nella settimana che precede una gara importante.

Risposta del relatore

Di solito i programmi di lavoro nella settimana che precede una gara importante, sono strutturati in maniera tale da far riposare l'atleta uno o due giorni prima, affinché il lavoro relativamente più impegnativo, venga fatto il lunedì ed il martedì.

Domanda

Desidero conoscere nei dettagli che cosa significa l'allenamento di sprint, come prevede l'utilizzazione di questo mezzo e come viene diviso nella settimana.

Risposta del relatore

E' importante conoscere, per organizzare il lavoro del lunedì, se l'atleta ha fatto la gara al mattino oppure al pomeriggio della domenica precedente.

Se l'atleta ha fatto la gara la domenica pomeriggio, questo allenamento viene svolto al pomeriggio del lunedì. I 40 m. ripetuti 4-5 volte, vengono effettuati sulla pedana tipo rincorsa, con solo accenno di stacco senza saltare, dopo di che effettuare 4-5 volte 80 m. senza impegni particolari, con l'idea di effettuare un'azione di corsa ritmicamente buona.

Lunedì	Mattina	Corsa su prato come esercizio di riscaldamento - 4-5 volte 40 mt. in pedana con accenno di stacco. - 4-5 volte 80 mt in ritmo.
	Pomeriggio	Sauna o bagni turchi.
Martedì	Pomeriggio	Tecnica di salto - 3-5-7 salti in lungo e 1-2 di triplo.
Mercoledì	Pomeriggio	Richiami di forza 50-60% del massimale.
Giovedì	Pomeriggio	Un ottimo riscaldamento, ginnastica e stretching.
Venerdì	Pomeriggio	Massaggio.
Sabato		Riposo assoluto.
Domenica		Gara.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Zoltán Sigér
Magyar Atlétikai Szövetség,
Dózsa György ut. 1-3
1143 Budapest, Ungary*