

L'allenamento dei saltatori

Carlo Arrighi
Mauro Astrua
Enzo Cavalli
Ugo Cauz
Elio Locatelli

Carlo Arrighi
Maestro di Sport, tecnico federale del salto in lungo femminile

Mauro Astrua
Tecnico federale del salto in alto maschile.

Enzo Cavalli
Tecnico federale del salto in lungo e triplo.

Ugo Cauz
Tecnico federale del salto con l'asta.

Elio Locatelli
Programmatore del settore salti della FIDAL.

1.0 Precisazioni terminologiche e metodologiche.

CROSS

Deve svolgersi su terreno morbido e, comunque, su un percorso misurato in modo che la distanza sia sufficientemente precisa (3 km). Le pulsazioni al termine devono oscillare intorno a 180-190 (è importante che il tempo totale vada via via migliorando). Utilizziamo il cross solo nei primi due cicli (2 volte per settimana nell'introduttivo e 1 volta nel fondamentale).

SPRINT

Intendiamo tutte le distanze al di sotto dei 60 mt. corse alla massima velocità possibile nel periodo; la partenza avviene normalmente all'impiedi (nel ciclo introduttivo anche con alcuni passi di avvio); a fine ciclo fondamentale e nello speciale essa può essere effettuata anche dai blocchi. A fine periodo introduttivo e nel fondamentale si preferisce eseguire lo sprint in salita (40-50 mt. con una pendenza del 7-8%, mentre nel ciclo preparatorio speciale si alterneranno sprint in piano ed in leggera discesa (1%).

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

Questa esercitazione non viene utilizzata nel ciclo introduttivo, mentre è introdotta nel ciclo fondamentale (3 sedute settimanali che si riducono a 2 nel ciclo preparatorio speciale, ad 1 nel competitivo fondamentale: sintesi). Queste esercitazioni sono rivolte al miglioramento delle capacità lattacida e lattacida nel periodo fondamentale ed alla potenza nello speciale. Il volume andrà diminuendo

do mentre l'intensità aumenterà progressivamente a fine ciclo speciale e nel competitivo dovranno essere cronometrati sistematicamente gli ultimi 30 mt. per verificare i miglioramenti dell'atleta nel "lanciato" (massima correlazione con la prestazione).

RINCORSE SALTO IN LUNGO E TRIPLO

Per rincorsa breve intendiamo le rincorse fino a 6 appoggi. Per rincorsa media intendiamo le rincorse fino a 12 appoggi. Per rincorsa completa intendiamo quella utilizzata nella competizione.

MULTIBALZI

E' una esercitazione che si utilizza, con modalità diverse, in tutto l'arco della stagione. In ogni caso, per balzi corti intendiamo lungo da fermo, triplo e quintuplo e per balzi lunghi il decuplo e i balzi estensivi (fino a 50 mt.). I balzi possono essere eseguiti con partenza da fermo (a piedi pari) e con breve rincorsa (fino a 6 passi). Possiamo adottare balzi successivi, alternati o a piedi pari. Nel ciclo fondamentale si eseguiranno principalmente esercizi da fermo e l'obiettivo sarà di raggiungere la massima distanza senza preoccuparsi del tempo di esecuzione. Nel ciclo preparatorio speciale si introdurranno anche i balzi con breve rincorsa (fino a 6 appoggi) e potrà essere utile verificare individualmente misura e tempo di esecuzione. E' una esercitazione di forza speciale, tuttavia verrà indicata a parte trattandosi di esercitazione a carattere tecnico.

CIRCUIT-TRAINING

Viene utilizzato solo nel ciclo introduttivo, possibilmente 3 volte alla settimana. I tempi di esecuzione sono indicati a fianco di ogni esercizio, mentre il recupero fra un esercizio e l'altro non deve superare i 15-20 secondi; il tempo complessivo del circuito sarà di circa 5 minuti, mentre la pausa fra un circuito e l'altro sarà di 8'-10'.

Inizialmente sarà eseguito 2 volte sole con l'obiettivo di portare le esecuzioni a 3-4 verso

la fine del ciclo. *Scopo sarà quello di inserire una esercitazione rivolta all'intensità in un periodo in cui la maggior parte del lavoro è rivolta al volume.*

POLICONCORRENZA

Lanci in tutte le direzioni a 1 e a 2 mani. A livello di test diamo molta importanza al lancio dorsale a 2 mani. (Per atleti di alta qualificazione 15 mt. e più con palla da kg. 7). Si consiglia in particolare questo esercizio.

FORZA

Gli esercizi di forza saranno indicati a seconda del grado di correlazione con la prestazione di competizione

- step - 1/2 squat
- 1/4 squat veloce e con saltello
- squat
- divaricate sul piano sagittale
- strappo (o girata al petto)
- macchine speciali (a frizione o idrauliche)
- muscolazione localizzata

PLIOMETRIA

Per le esercitazioni pliometriche è necessario avere sempre ben presente il livello di forza massimale. Si consiglia di cadere da altezze che producano angoli al ginocchio simili a quelli dello stacco.

ESERCITAZIONI TECNICHE CON SOVRACCARICO

Le esercitazioni tecniche e speciali con sovraccarico (cinture zavorrate, giubbotti, cavigliere) vengono inserite soprattutto nei cicli introduttivo e fondamentale. Si consiglia di alternare le serie di ripetizioni con sovraccarico con quelle a carico naturale. Il sovraccarico dovrà essere pari al 5-6% del peso del soggetto nelle andature e nei balzi; mentre nelle esercitazioni tecniche vere e proprie è consigliabile non superare i 2-3 kg. usando, specie nei salti in estensione, rincorse brevi.

2.0 Periodizzazione per saltatori di alta qualificazione - periodizzazione doppia

ELEMENTI ESSENZIALI DELLA PREPARAZIONE E LORO DISTRIBUZIONE												
CICLI DI ALLENAM. E INDIRIZZO	No SETTI NELL'ANNO	No ORA ALL SETTI E SEDUTE	CORSA			TECNICA			BALZI		FORZA	
			CROSS	SPRINT 20-50 MT.	RESIST VEL 60-250 MT.	RINC. BREVE	RINC. MEDIA	RINC. COMPL.	MULTIBALZI + ESERCIZI SPECIALI D'IMITAZIONE	GENERALE E COMPLEMENTARE	SPECIALE	
① PERIODO INTRODUTTIVO (indirizzo generalizzato, di condizionamento)	3 sett.	12 (6 all. sett.)	3 KM (x 2 sed sett.)	SPRINT 8-10 rip. x 20-30 mt (2 sed. x sett.)	-	-	-	-	ANDATURE IN FORMA ESEMPLI: 4x50 mt. passo - stacco - altern. 4x30 mt. balzi succ. dx e sx 4x50 mt. balzi alternati (1 x Settimana) DECUPLI (4-6 ripet., 1 x sett.)	CIRCUIT-TRAINING (vedi schema)	MUSCOLAZIONE LOCALIZZATA (SCHINELL-TRAINER)	
② PERIODO FONDAMENTALE (indirizzo quantità - specificità)	6 sett.	26 (10 all. sett.)	3 KM (x 1 sed sett.)	SPRINT IN SALITA 8% 10x40-50 mt (1-2 volte sett.)	3 SED. SETT 1) CAP. LATT (1200-1600 m) 2) CAP. ALATT (1500 m) 3) CAP. MISTA (1200 m)	1 x sett. 20 salti a fine ciclo 10	1 x sett. 12 salti a fine ciclo 24	1) passo-stacco (3 passi-stacco) 10 serie x 30-40 mt. 2) balzi corti (lungo-triplo quintuplo da fermo) 3) decupli e balzi estensivi (2 x sett.) piometria	step squat delle 1/2 squat serie divaricate sagitt. strappo	POLICONCORRENZA squat veloce (60-80% peso 8 x 5 Rec 6') 1/2 squat veloce da 100% a 150% peso 1/2 squat saltello (max 100% peso sogg.) (1 x sett.)		
③ PERIODO PREP. SPECIALE (indirizzo intensità - specificità)	6 sett.	18-20 (8 all. sett.)	-	SPRINT IN PIANO E IN LEGGERA DISCESA + RINCORSE (12-14) app	2 SED. SETT. 1) POT. MISTA a) 4-5x100 mt con 12' rec. b) 3-4x150 mt con 15' rec. 60 mt. 8' 90 mt. 12' 100 mt. 12' cron. ult. 30 mt.	-	2 x sett. 12 x sed	balzi corti con 2-4 app. di rincorsa (triplo-quinto) + decuplo ad inizio periodo + piometria (2 x sett.)	PIRAMIDE STRETTA 1/2 SQUAT (mantenimento) + molleggi avampiedi (1 x sett.) + 1/2 squat jump a piedi uniti (partendo da fermo)	POLICONCORRENZA 1/2 squat veloce a cronometro (4 serie x 5 ripet.) (carico sino a 150% peso sogg.) 1/2 squat saltello (4 serie x 5 ripet.) (80% peso corp.) (1 x sett.)		
④ PERIODO COMPETITIVO FONDAMENTALE (indirizzo speciale)	4-5 sett.	10-12 (6 sed fra all. e gare)	-	SOLO RINCORSE COMPLETE	POTENZA ALATT/ACIDA (sintesi) (1 x sett.) 1x60 mt. 10' 1x80 mt. 12' 1x100 mt.	-	1 x sett. 8-10	1/2 seduta alla sett. a livello di rest di controllo (in part. quintuplo alter. con 4-6 appoggi. rincorsa)	RICHIAMO (secondo necessità)	POLICONCORRENZA RICHIAMO (secondo necessità)		

Periodo Fondamentale: 13 elementi in 10 sedute - Periodo Speciale: 11 elementi in 8 sedute - Periodo Competitivo: 6 elementi in 5 sedute + gara.

3.0 METODOLOGIE

3.1 Allenamento della forza generale

CICLI	METODI	N° ESERCIZI	ESECUZIONE	FINALITA'	VOLUME	REC.
Ciclo Fondamentale	Serie	6x6 o 8x8 RM	Normale	Miglioram. forza massimale	Grande	4'
	Stazioni	4 x 10 75 - 80%	Molto ve- loce	Miglior. forza mass. e forza veloce (ind.)	Grande	5'-6'
Ciclo Speciale	Stazioni Esplos.	1x10x30% 1x10x40% ↓↑ 1x10x50%	Il più ve- loce possi- bile	Miglioram. forza veloce (per atleti evoluti)	Medio	5'-6'
Ciclo Fondamen.	Piramide Larga	1x10x70% 1x10x80% ↓↑ 1x10x85%	Lento	Miglioram. forza massimale	Grande	4'
Ciclo speciale e competit.	Piramide Stretta	1x5x85% 1x2x95% ↓↑ 1x1x100%	Veloce	Miglior. forza mass. (Mantenimento)	Basso	5'
Metodi ausiliari	Statico - dinamico ed eccentrico - concentrico					

3.2 Allenamento della forza speciale

ESERCIZIO	SERIE DI RIP.	CICLI	CARICO	REC.
1/4 SQUAT VELOCE	a) 6x8 110° 115°	Ciclo Fondamen- tale	Fino a 150% del peso del soggetto	4'-5'
	b) 5x5 a 145° cron. 150°	Ciclo Speciale e Competitivo	Fino al 120% del peso del soggetto	4'-5'
1/4 SQUAT SALTELLO	4x6	Ciclo Speciale e Competitivo	Fino al 100% del peso del soggetto	5'-6'

3.3 Pliometria

	CICLI DI UTILIZZ.	% DI UTILIZZ.	RECUPERI E QUANTITA'	ALTEZZE DI CADUTA O DA SUPERARE	MODALITA' DI ESECUZIONE E AVVERTENZE
ESERCITAZIONE A	Ciclo Fondam.	20%	2' per ogni serie di 10 rip.	Quelle che il soggetto è in grado di superare rispettando i principi fisiologici per la utilizzazione delle capacità elastiche del muscolo (da 30 a 60 cm.).	Si raccomanda di prendere contatto con il suolo di tutta pianta e minimo piegamento all'articolazione del ginocchio. Da effettuarsi sul terreno morbido (prato) e principalmente a arti pari.
	Ciclo Spec.	50%	_____		
	Ciclo Compet.	30%	da 5 a 8 serie		
ESERCITAZIONE B	Ciclo Introd.	10%	2' - 3' ogni caduta	da cm. 75, riconosciuta quale altezza media ottimale per gli atleti di alta qualificazione (Verchosanskji) e fino a un massimo di cm. 90. (Da quest'ultima altezza vengono registrati valori di forza pari a 10 volte il peso corporeo.	Sono sconsigliate le cadute verticali (per l'eccessivo carico diretto sui tendini). Si consiglia di atterrare avanti di circa 1-1,5 mt. con successivo balzo (*). Da eseguirsi su due arti e sull'arto di stacco, anche su terreno di gara. (*) verso l'alto (salto in alto) verso l'avanti (all. in estensione per asta)
	Ciclo Fondam.	40%	Totale di 8-10 cadute per seduta		
	Ciclo Spec.	50%			

2.4 Resistenza velocità

CAPACITÀ LATTACIDA	{ a) 150 (8') — 200 (8') — 200 (8') — 250 (10') — 250 b) 150 (6') — 200 (10') — 150 (6') — 200 (10') — 150 (6') — 200
CAPACITÀ ALATTACIDA	{ a) 3x4x60 mt., rec. 2'-10' — 3x4x80 mt., rec. 3'-10' b) salite 10x40-50 mt. pendenza 8% circa rec. 4'-5' ogni prova e macropausa a metà prove
CAPACITÀ MISTA	{ a) 60 mt. (2') — 80 (3') — 100 (4') — 200 10'-12' di pausa b) 60 mt. (2') — 80 (4') — 150 (5') — 250
POTENZA MISTA	{ a) 4-5 x 100 mt., rec. 10' b) 3-4 x 150 mt., rec. 12'

N.B. - Nel periodo competitivo e alla fine del ciclo speciale la **potenza alattacida** va inserita all'inizio del ciclo settimanale. L'intensità è massima. Cronometrare gli ultimi 30 mt.

4.0 Struttura di macrociclo annuale di allenamento di un saltatore in lungo di alta qualificazione
Periodizzazione doppia: Andamento 2:1

MEZZI DI ALLENAMENTO	CICLO INTR. GENERALE 1/10-31/10	1° CICLO FONDAMENT. 1/11-14/12	1° CICLO SPECIALE 15/12-31/1	1° PERIODO COMP. FONDAMENT. 1/2-28/2	2° CICLO FONDAMENT. 15/3-15/5	2° CICLO SPECIALE 16/5-15/6	2° PERIODO COMP. FONDAMENT. 16/6-31/8	TOTALI
Andamento Periodo	3:1	2:1	2:1		2:1	2:1		
1. GARE	—	—	2	6	—	2	12	22
2. SEDUTE DI ALLENAMENTO	25-30	60	40	15	60	20	50	270 c.ca
3. SALTI IN LUNGO CON RIN-	—	40 + 20	30 + 60	20 + 80	—	30 + 30	40 + 120	160 + 310
4. RINCORSE E COMPLETA	—	20 + 10	20 + 40	60	—	20 + 20	20 + 80	80 + 210
5. E COMPLETE	—	—	—	—	—	—	—	—
6. MULTIBALZI: DA FERMO E CON 4-8 PASSI RINC.	3	8	1-1,5	1	8	2	2-3	28
7. TRIPLIO-QUINTUPLO-DE-CUPLO (in KM)	100	250	50	—	250	50-100	50-100	800
8. PLIOMETRIA (N. CADUTE)	2-2,5	9	3	1,5-2	9	3	6	36
9. LANCIA TI DI CORSA E SPRINT (9-10,5 mt/sec.)	3	3	1	—	3	1	1	14
10. ANDATURE	2	2	1	0,5	2	1	—	9,5
11. ALTRI ESERCIZI DI SALTO	—	—	—	—	—	—	—	—
12. SALTI IN LUNGO SENZA CHIUSURA CON RINCORSA BREVE E CON TAVOLETTA	200	200	—	—	200	50	—	650
13. CROSS + RESIST. VEL. (7-9 mt/sec.)	25	20	5	3	20	5-7	10-12	95
14. ACCOCCIATE-ESTENSIONI -STRAPPI (T.)	50	50	20	5	50	20	30	225
15. POLICONCORRENZA (N.)	2000	2000	100	50	2000	100	150	7500
16. GIOCHI SPORTIVI (ORE) E RAPIDITÀ (INCREM. RITMO DI MOVIMENTO)	10	10	4	—	10	4	10	58
17. ESERCIZI DI AGILIZZAZIONE	—	—	—	—	—	—	—	—
18. RIMANENTI MEZZI DI PREPARAZIONE GENERALE (DURATA 30'-60').	200	100	—	—	150	—	—	450
19. - COMPLEMENTARE	20	10	4	—	20	4	6	64

5.0 Struttura di macrociclo annuale di allenamento di un saltatore di triplo di alta qualificazione
Periodizzazione doppia (secondo V. Kreer)

MEZZI DI ALLENAMENTO	CICLO INTR. GENERALE 15/9-31/10	1° CICLO FONDAMENT. 1/11-31/12	1° CICLO SPECIALE 1/1-31/1	1° PERIODO COMP. FONDAMENT. 1/2-28/2	2° CICLO FONDAMENT. 15/3-15/5	2° CICLO SPECIALE 16/5-15/6	2° PERIODO COMP. FONDAMENT. 16/6-31/8	TOTALI
1. GARE	—	—	1	5	—	1	10	17
2. SEDUTE DI ALLENAMENTO	45	60	20	15	60	20	50	270
3. SALTO TRIPLO CON 10-22 APPOGGI	—	10	60	80	—	80	120	350
4. RINCORSE: MEDIE E COMPLETE	—	20 + 10	80 + 80	70 + 30	—	80 + 80	150 + 100	390 + 310
5. SALTI TRIPLI E "BIPLI" (1° e 2°) CON 4-8 PASSI DI RINCORSA	—	20	70	30	—	80	50	250
6. PLIOMETRIA (da 75 a 90 cm.)	100	250	50	—	250	50	50	750
7. SALTO IN LUNGO 10-22 APPOGGI	—	10	100	50	—	100	100	360
8. LANCIATI DI CORSA (9-10,5 mt/sec), in Km	3	8	2	1	8	2	4	28
9. MULTIBALZI CON 5-7 PASSI IN RINC. (in Km)	5	8	1	1	8	1	2	26
10. ALTRI ESERCIZI DI SALTO (in Km)	8	6	1	1	6	1	3	27
11. SALTI IN LUNGO DxE SX CON 5-7 APPOGGI SENZA CHIUSURA CROSS + RESIST. VEL. (7-9,0 mt/sec) ESERC. SPRINT E OSTAC. (in Km)	200	200	—	—	200	—	—	600
12. ACCOCCIATE-ESTENS.-STRAPPI (in tonn.)	20	20	5	5	20	5	15	90
13. ALTRI ESERCIZI DI FORZA (in tonn.)	50	75	25	25	75	25	20	295
14. POLICONCORRENZA (n. lanci)	50	25	10	5	25	10	15	140
15. ESERCIZI DI AGILIZ. E RAPIDITA' INCREMENTO RITMO DI MOVIMENTO	4000	2000	100	50	2000	100	150	8400
16. GIOCHI SPORTIVI (N. ORE)	200	100	—	—	150	—	—	450
17. GIOCHI SPORTIVI (N. ORE)	20	40	4	—	20	6	10	70

4.1 / 5.1 Ipotesi di microciclo del 1° ciclo generale introduttivo di saltatori in estensione di alta qualificazione

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - 5-6 allunghi di 80-100 mt. - 8-10 x 20-30 mt sprint (in movimento - 90%) - Policoncorrenza - Circuit-training 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Andature a carattere estensivo - Altri esercizi di forza - Pesì 8 x 8 squat serie - Muscolazione localizzata 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento breve - Policoncorrenza - Circuit-training - Cross (3 km 180 pulsaz) 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi Sportivi (1h 30') 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - 5-6 allunghi (2x5) x 30-40 mt in salita (pause 3' fra una prova e l'altra e 10' a metà) - Policoncorrenza - Cross (3 km 180 pulsaz) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Altri esercizi di forza - Pesì: metodo a stazioni 1/2 squat - Muscolazione localizzata 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>

4.2 / 5.2 Ipotesi di microciclo del 1° ciclo fondamentale di saltatori in estensione di alta qualificazione

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Sprint in salita 5 x 40 mt. (rec. 4' e 10') - 5 x 50 mt. (rec. 5') - Capacità lattacida (Programma A 85% del record) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Andature a carattere estensivo - 8-10 sprint su 30-40 mt. (con partenza da fermo) - Salti con rincorsa breve (25) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Andature - Balzi corti (da fermo: lungo: 6-8; triplo: 8-10; quintuplo: 4-6) - Capacità lattacida (Programma B 85%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Pliometria (10 cadute) - Salti con mezza rincorsa (15) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Andature (1 e 3 passi-stacco; doppio passo-stacco) - Capacità alattacida: 4 x 60 4 x 60 4 x 60 Rec. 2' e 8' 4 X 80 + 4 x 80 Rec. 3' e 10' (Veloc. di corsa: 90-95%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Pliometria - Balzi misti (lungo-triplo-quintuplo-decuplo) 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>
<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Policoncorrenza - Altri esercizi di forza - Pesi: metodo stazioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Giochi sportivi o - Cross 3 km. 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Policoncorrenza - Pesi (Piramide larga) - 1/4 squat veloce (A) 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di rapidità-agilità (anche fra gli ostacoli) - Policoncorrenza 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>

N.B. La seduta di capacità lattacida del 1° giorno si alterna ogni settimana con una seduta di capacità mista.

4.3 / 5.3 Ipotesi di microciclo del ciclo preparatorio speciale di saltatori in estensione di alta qualificazione

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Pliometria - 6-8 rincorse - Potenza lattacida Progr. A (a fine ciclo sintesi 60-80 -100; cron. ultimi 30 mt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - 10-12 salti con rincorsa media - 6-8 salti con rincorsa completa - Pesì: Piramide stretta - Policoncorrenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - 4-6 x 30 mt. sprint - 4-6 rincorse complete - multibalzi con 4-6 app. di rinc. (lungo-triplo- quintuplo- decuplo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Potenza lattacida Progr. B 3 x 150 mt. (seduta di parziale "scarico") 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Pliometria - Tecnica: salti con 1/2 rincorsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Sprint 30-40 mt. anche in leggera discesa - Balzi corti - Salti con rincorsa "media" 	<p>R I P O S O</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Forza speciale 1/4 squat veloce (B) - 1/4 squat con saltello - Policoncorrenza 		<ul style="list-style-type: none"> - Forza speciale come 3° giorno 		

N.B. A fine ciclo, può rendersi necessario modificare come segue: 6° giorno riposo, 7° gara.

4.4 / 5.4 Ipotesi di microciclo del periodo preparatorio fondamentale di saltatori in estensione di medio livello

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Balzi corti - Sprint in salita 4 x 40 mt. Rec. 4' Pausa 8' 4 x 50 mt. Rec. 5' Pausa 12' - Potenziamiento dinamico con sovraccarico 1/4 squat veloce (A) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Andature a carattere estensivo - Salti con rincorsa breve (20) - Policoncorrenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Balzi corti - 6-8 x 30 - 40 mt. sprint con avvio - Capacità lattacida (B) o (A) - Pesì Metodo a stazioni o serie 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Pliometria - Policoncorrenza - Circuit-training (seduta di parziale "scarico") 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Andature imit. 1 e 3 passi-stacco - Capacità alattacida 4 x 60 4 x 60 3 x 80 3 x 80 Micro pausa 60 mt. 2' 80 mt. 3' Macropausa 8'-10' (90-95%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Pliometria - Salti con rincorse medie - Balzi lunghi (decuplo e mt. 50 balzati) - Pesì: Piramide larga 	<p>R I P O S O</p>

4.5 / 5.5 Ipotesi di microciclo del periodo preparatorio speciale di saltatori in estensione di medio livello

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Alcuni salti con pochi passi di rincorsa (4-6-8) - Quindi 10-12 salti con rincorsa completa. - Al termine alcuni decupli da fermo (4-6). 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Esercizi di elasticità - Esercizi dello sprinter - 2x3x60 mt. (98%) (6''8-6''9) - Recupero 3' tra le prove e 8' tra le serie - 10' recupero - 1x2x80 mt. (9'') - 10' Recupero - 1x100 mt. (11''2) - 10' Recupero - 1x50 mt. (16''7) <p>N.B. curare la tecnica di corsa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Alcuni esercizi pliometrici spec. (da 50-60 cm.) salto in lungo di Dx e di Sx. - Alcuni esercizi in pista: 1-3 passi-stacco 10' di pausa 15 salti con 4 6-8-10 appoggi - Esercizi con bilanciere 1) 1/2 squat veloce 4x5 2) 1/4 squat saltello 5x6x8 ripet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Eserc. preatletici specifici del salto in lungo senza schemi rigidi 1) tavoletta 2) staccando da un piinto con 4-6 appoggi di rincorsa (curare la fase di volo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Balzi: lungo da fermo triplo da fermo quintuplo con 4 appoggi - 4x3x40 mt. Recupero 2' tra le prove e 5' tra le serie 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - 10-15 Salti con 10-12 appoggi - 6-8 rincorse con 2 appoggi in più della rincorsa di gara e (se possibile) rilevare con fotocellule la velocità degli ultimi 6 metri. 	<p>R I P O S O</p>

6.0 Ipotesi di allenamento annuale di un saltatore con l'asta di alto livello — Periodizzazione doppia

ELEMENTI ESSENZIALI DELLA PREPARAZIONE E LORO DISTRIBUZIONE													
CICLI DI ALLENAM. E INDIRIZZO	No DELLE SEDUTE	No DELLE SETTMANE	CORSA				TECNICA			BALZI		FORZA	
			CROSS	SPRINT 20-50 MT.	RESIST. VEL. 60 - 250 MT.	RINC. BREVE	RINC. MEDIA	RINC. COMPL.	MULTIBALZI + ESERCIZI SPECIALI DI IMITAZIONE	GENERALE E COMPLEMENTARE	SPECIALE		
① PERIODO INTRODUTTIVO	6	3	3 km x 1 sed.	8-10 x 20-30 mt (2 sed.)	—	20 salti (1 sed.)	—	—	—	6x30 mt. BALZI SUCC. DX E SX 4x50 mt. BALZI ALTERNATI (1 sed.)	CIRCUIT-TRAINING (3 sed.) POLICONCORRENZA (1 sed.)	ATTREZZISTICA + ES. SPECIFICI ASTA IN PALESTRA (1 sed.)	
② PERIODO FONDAMENTALE (indirizzo quantità - specificità)	10	6	3 km. x 1 sed.	SPRINT IN SALITA 8% 10x40-50 mt (2 sed.)	3 sed. 1) CAP. LATT. 2) CAP. ALATT. 3) CAP. MISTA	20 salti (1 sed.)	25-30 (2 sed.)	—	—	1) balzi corti 2) decupli e balzi lunghi 3) pliomетria (2 sed.)	STRAPPO POLICONCORRENZA DIVARICATE SAGITT. (1 sed.)	1/4 SQUAT VELOCE (1500) ATTREZZISTICA + ES. SPECIFICI ASTA (1 sed.)	
③ PERIODO PREP. SPECIALE (indirizzo intensità - specificità)	8	6	—	SPRINT IN PIANO E IN LEGGERA DISCESA 1% + RINCORSE (12-14)	2 sed. 1) POT. LATT. a) 4-5x100 mt con 12' rec. b) 3-4x150 mt. con 15' rec. 2) POT. ALATT. { 60 mt. 10' 80 mt. 12' 100 mt. 12' cron. ult. 30 mt.	—	2 sed. (15-20 salti x sed.)	1 sed. (10-12 salti)	1) balzi corti con 2-4-6 appoggi 2) decuplo 3) pliomетria (2 sed.)	POLICONCORRENZA DIVARICATE SAGITT. MOLLEGGI/AVAMP. (1 sed.)	ATTREZZISTICA + ES. SPECIFICI ASTA (1 sed.)		
④ PERIODO COMPETITIVO FONDAMENTALE (indirizzo speciale)	6	4-5	—	SOLO RINCORSE (1 sed.)	POTENZA ALATTACIDA (1 sed.) { 60 mt 10' 80 mt 12' 100 mt.	—	2 sed. (10-20 salti)	2 sed. (10-15 salti)	TEST 1/2 SEDUTA per il controllo della condizione	RICHIAMO (secondo necessità)	RICHIAMO (secondo necessità)	15	
TOTALE	(150-156)	(19-20)	9	28	34	9	32	14	27	21			

6.1 Ipotesi di microciclo del periodo preparatorio fondamentale per un saltatore con l'asta di alto livello
6 settimane (2/11 - 14/12) andamento periodizzazione 2:1

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Sprint in salita: 5 x 40 mt. Rec. 3' 10' pausa 5 x 50 mt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Sprint in salita: 5 x 40 mt. Rec. 3' 10' pausa 5 x 50 mt. 			<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Pliometria (3-4 serie x 6-8 cadute) 2' rec. - Balzi: 5 tripli 5 quintupli 5 decupli 		<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Circuit-training (3 volte con 10' rec.) - Policoncorrenza 80 lanci: 40 dorsali e 40 da sotto - Cross corto veloce (Km. 3, 170-180 puls.)
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Tecnica: 20-30 salti con rincorsa media (8-12 appoggi) - Pesì: A) Strappo B) Divaricate C) Panca - Policoncorrenza (60 lanci) (30 e 30) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Balzi: 15 lunghi 15 tripli 10 quintupli - Attrezzistica - Eserc. specifici per l'asta in pales. - Pesì: 1/2 squat veloce 1/4 squat-jump 4 serie x 5 ripet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Andature estensive generali e specifiche per l'asta - Tecnica: 20-30 salti con rincorsa breve (4-6 appoggi) - Cross corto veloce (3 Km. 170- 180 puls.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Es. dello sprint - Cap. lattacida 1 x 150 Rec. 8' 1 x 200 Rec. 8' 1 x 200 Rec. 8' 1 x 250 Rec. 10' 1 x 250 Rec. 10' - Policoncorrenza 80 lanci (40 e 40) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Tecnica 20-25 salti con rincorsa media - Attrezzi - Eserc. spec. per l'asta in palestra - Pesì: 1/2 squat veloce 1/4 squat-jump (4 serie x 5 ripet.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Esercizio dello sprint - 10-12 sprint mt. 30 con avvio Rec. 3' - Cap. mista 3 x 3 x 60 Micropausa 2' Macropausa 8' 2 x 3 x 80 Micropausa 3' Macropausa 10' 1 x 150 Rec. 10' 1 x 200 - Pesì: arti superiori 	

N.B. Le andature specifiche per l'asta in questo periodo vengono svolte facendo uso alternativamente di un carico alla vita (cintura da sub) di Kg. 5.

6.2 Ipotesi di microciclo del periodo preparatorio speciale per un saltatore con l'asta di alto livello - 6 settimane - 15/12 - 27/4

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Massaggio 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Esercizi dello sprint con cintura Kg. 2 - 5 tripli - 5 quintupli con 2-4 appoggi di rincorsa - Pliometria: 4 x 6 cadute da 60 cm. 			<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Balzi come 2 giorno - 3 x 3 x 40 mt sprint (2' micro-pausa e 5' tra le serie) 		<ul style="list-style-type: none"> - N.B. Il 15/1 inizieranno le prime gare non fondamentali, inserite nel programma di allenamento. Il 30/1 prima gara fondamentale.
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Potenza alattaccida: "normale" e specifica: 1) 6 Rincorse complete (18-20 app.) con l'asta. Rec. 4' 2) 1 x 60 mt 8' 1 x 80 mt 12' 1 x 100 mt - Policoncorr. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Tecnica 15-20 salti con rincorsa media (14 app.) - Esercizi specifici del salto con l'asta - Potenziamento dinamico: 1) ½ squat veloce (carico = 150% peso) 2) ½ squat Jump (70% peso sogg.) 4 serie x 5 Rip. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Tecnica: 10-15 salti con rincorsa completa (16 app. prime 3 sett. 18 app. ultime 3 sett. - Richiamo di forza per gli arti superiori 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Esercizi dello sprint - Potenza Mista: 1 x 100 mt 10' 1 x 150 mt 15' 1 x 150 mt 10' 1 x 100 mt (opp. 4x100mt) (con 12' recu.) - Policoncorr. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Tecnica (come 2° gior.) - Esercizi spec. per l'asta agli attrezzi - Potenziamento dinamico: ¼ squat Jump (70% peso sog) 4 serie x 5 rip. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Tecnica (come 3° gior.) - Pliometria (2 serie x 4 cadute prima di saltare e 3 x 4 cadute dopo la tecnica) - Richiamo forza per arti super. 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>

N.B. - Le percentuali da usare nella potenza alattaccida vanno dal 96 al 98%, nella potenza mista vanno dal 95 al 97%.

6.3 Bozza di microciclo di allenamento di un saltatore con l'asta di medio livello - periodo fondamentale

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Salti con rincorsa media - Strappo policoncorrenza div. sagittali 	<ul style="list-style-type: none"> - Balzi lunghi - Attrezzistica - Eserc. specifici asta in palestra 	<ul style="list-style-type: none"> - Salti con rincorsa breve (30-40) - Cross (3 Km) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cap. mista 60 mt. 2' 80 mt. 3' 100 mt. 4' 150 mt. (due serie) 	<ul style="list-style-type: none"> - Salti con rincorsa media (15-20) - Attrezzistica - Es. didattici in palestra con l'asta 	<ul style="list-style-type: none"> - Balzi corti: quintupli decupli - Velocità 8-10 x 40-50 mt. 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>

6.4 Bozza di microciclo di allenamento di un saltatore con l'asta di medio livello - periodo preparatorio speciale

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Salti con rincorsa breve (10-20) - Salti con rincorsa completa (10-12) - Circuit training 	<ul style="list-style-type: none"> - Velocità: 2 x 3 x 60 (6''8-6''9) rec. 3' ripetizioni rec. 8' serie 10' rec. 1 x 2 x 80 (9'') 10' rec. 1 x 100 (11''2) 10' rec. 1 x 150 (16''7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Salti con rincorsa media (10-20) - Esercizi specifici asta in palestra - Strappi divaricate sagitt. policoncorrenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Balzi corti - Sprint 4 x 3 x 40 mt. rec. 2' rec. serie 5' 8-10 rincorse con l'asta 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi tecnici con l'asta - Rincorse con l'asta: normale e con 2-4 appoggi in più 	<ul style="list-style-type: none"> - Salti con rincorsa completa (15-20) 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>

7.0 Struttura di macrociclo annuale di allenamento di un saltatore in alto di medio livello - periodizzazione doppia

MEZZI DI ALLENAMENTO	CICLO INTR. GENERALE 1/10-31/10	1° CICLO FONDAMENT. 1/11-14/12	1° CICLO SPECIALE 16/12-31/1	1° PERIODO COMP. FONDAMENT. 1/2-7/3	2° CICLO FONDAMENT. 15/3-15/5	2° CICLO SPECIALE 16/5-15/6	2° PERIODO COMP. FONDAMENT. 16/6-31/8	TOTALI
Andamento Periodo	3:1	2:1	2:1		2:1	2:1		
1. GARE	—	—	4	6-8	—	4	12-14	26-30
2. SEDUTE DI ALLENAMENTO (NUMERO)	25-30	45-50	40	15	60	20	50	270 c.ca
3. SALTI CON 1/2 RINCORSA E ALTRI STILI + SALTI CON RINCORSA COMPLETA (NUMERO)	50 + 0	150 + 250	80 + 200	50 + 250	200 + 350	100 + 200	100 + 600	2580
4. RINCORSE + ESERCITAZ. DI CORSA IN CURVA (NUMERO SEDUTE)	0 + 10	10 + 10	20 + 5	4 + 0	10 + 10	20 + 5	30	134
5. PLIOMETRIA (N. CADUTE)	100	300	50	—	250	200	100	1000
6. ALTRI SALTI (LUNGO-TRIPLO CON RINCORSE BREV) (NUMERO)	100	100	50	—	100	50	50	500
7. MULTIBALZI (TRIPLO-QUINTUPLO-DECUPLO) (Km)	2,5	6	2	1	6	3	4	26
8. ANDATURE ED ESERCIZI IMIT. DELLO STACCO (Km)	3	2	1	—	2	1	1	10
9. SPRINT E LANCIATO DI CORSA 8-9.5 mt/sec. (Km)	2	6	1,5-2	1	6	2	4	24
10. CROSS + RESISTENZA ALLA VELOCITA (60-150 mt.) (Km)	20	25	10	5	25	10	20	120
11. ACCOCCIATE-ESTENSIONE ESTENS. STACCO (T)	75	100	30	10	100	50	50	425
12. ALTRI ES. DI FORZA (STRAPPO-SLANCIO-STEP -PANCA) (T)	35	25	10	5	25	10	15	125
13. POLICONCORRENZA (NUMERO LANCI)	2000	1500	100	50	1500	160	150	6400
14. ESERCIZI DI AGILITA' E RAPIDITA' (INCREMENTO RITMO MOVIMENTI) (NUMERO)	150	100	50	—	100	50	150	600
15. GIOCHI SPORTIVI (ORE)	10	10	4	—	20	6	10	70

7.1 Ipotesi di microciclo del periodo preparatorio fondamentale per un saltatore in alto di medio livello

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Pliometria (B) - Sprint in salita 4 x 40 mt. Rec. 4' - Pausa 8' - 4 x 50 mt. Rec. 5' - Pausa 12' - Pesi: <ol style="list-style-type: none"> 1) squat o 1/2 squat met. stazioni o serie 2) Divaricate sagittali (alternate e su arto di stacco 3) 1/4 squat veloce (A) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Andature a carattere estensivo - Salti: 20-25 salti con breve rinc. e stili diversi - Policoncorrenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Balzi: (lungo-triplo quintuplo) da fermi - Pesi: <ol style="list-style-type: none"> 1) Strappo 2) squat o 1/2 squat (Piramide larga) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Pliometria (B) - Potenza mista (alattacida e lattacida) 3 x 3 x 60 mt. rec. 2' e 8' tra le serie - 2 x 2 x 80 mt. rec. 3' e 10' tra le serie - 1 x 150 mt. - Policoncorrenza - Giochi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Pliometria (A) - Salti: 25-30 salti con rincorsa media e completa - Pesi: <ol style="list-style-type: none"> 1) squat Piramide stretta 2) 1/4 squat veloce (B) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Andature speciali (imit.) - Balzi quintuplo decuplo da fermi - Policoncorrenza - Giochi sportivi 	<p>R I P O S O</p>

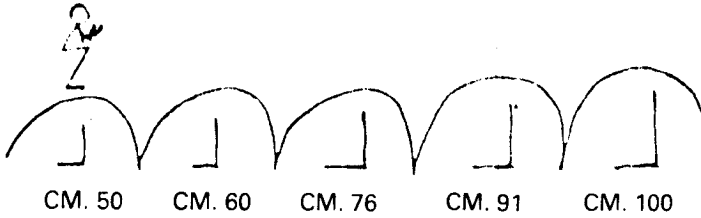
7.2 Ipotesi di microciclo del periodo preparatorio speciale per un saltatore in alto di medio livello

1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Allunghi in curva a raggi variabili - Salti: 15 con rincorsa media e vari stili 15 con rincorsa completa - Pesi: Potenzamento dinamico 1) 1/4 squat veloce (B) 2) 1/4 squat saltello 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Pliometria (B) - Balzi: lungo-triplo quintuplo con 2-4 appoggi di rincorsa - Sprint 3 x 3 x 30 mt. 2' rec. e 5' tra le serie - Policoncorrenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Pesi: 1) Strappo 2) Squat o 1/2 piramide larga 3) 1/4 squat veloce (A) - Giochi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Pliometria (A) - Salti: 20-30 salti con rincorsa completa - Policoncorrenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Stretching - Andature imitative 1-3-5 passi stacco e ricaduta arto di stacco - Balzi: quintuplo decuplo con 4-6 appoggi di rincorsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento - Allunghi (8-10) x 80 mt. - Esercizi di rapidità anche tra gli ostacoli - Salti: 10-15 salti stili diversi 10 salti con rincorsa completa 15' Pausa - Pesi: squat o 1/2 squat 1) Piramide stretta 2) 1/4 squat saltello 	<p style="text-align: center;">R I P O S O</p>

N.B. A fine ciclo se vi è gara il 7° giorno, si effettua il riposo al 6° giorno.

8.0 Esempio di circuito per saltatori

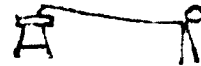
1. DA RIPETERSI 3 VOLTE



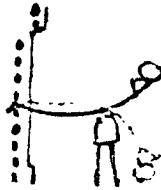
2. MASSIMA SQUADRA 15 SECONDI



3. PIEGAMENTO-ESTENSIONE DELLE BRACCIA 15 SECONDI



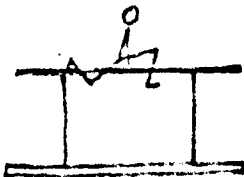
4. CON 5 KG. 15 SECONDI



6. TIRATE 15 SECONDI



5. MASSIMA DIVARICATA ALTERNATA
SUL PIANO SAGITTALE 30 SECONDI



8. STEP-TEST 30 SEC. (15 SX - 15 DX)
SBARRA DA KG. 20 E PANCA DA 50 CM. CIRCA

7. ADDOMINALI 15 SECONDI

