

I - PIANO DI ALLENAMENTO ANNUALE

La base di partenza del nostro lavoro è costituita da una schematizzazione del piano di allenamento annuale, al quale verranno dedotti più specificatamente i vari elementi della preparazione.

Abbiamo ritenuto utile suddividere questo piano in due periodi fondamentali culminanti con le gare « indoor » « all'aperto ».

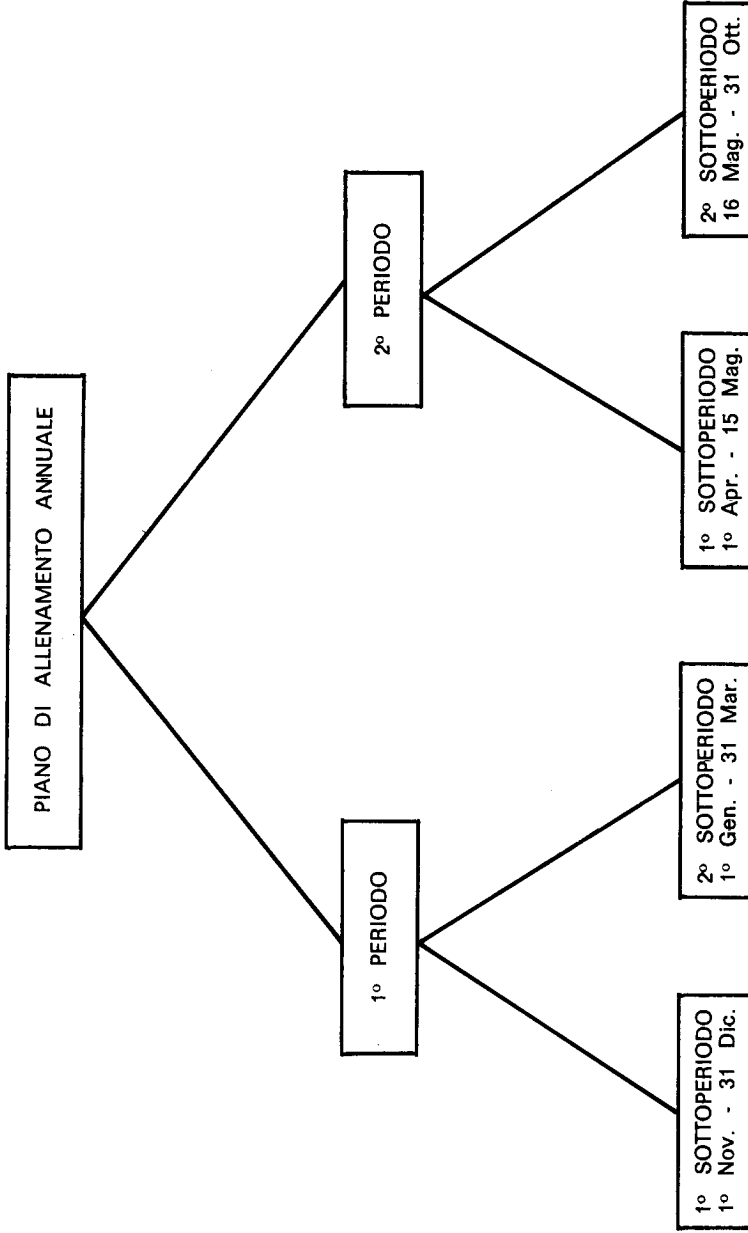
L'importanza che attualmente si dà alle competizioni coperte è giustificata dai seguenti motivi:

a) verifica da parte dell'allenatore e dell'atleta del lavoro svolto fino a quel momento (perfezionamento tecnico; educazione delle qualità volitive).

b) momento che distoglie l'atleta dalla monotonia della preparazione generale.

c) finalità specifica per alcuni atleti verso questo tipo di competizione.

Ciascun periodo è a sua volta suddiviso in due sottoperiodi.



PIANO DI ALLENAMENTO ANNUALE
SALTO CON L'ASTA

Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.
2° PERIODO											
1° PERIODO Miglioramento condizione fisico-organica											
1° SOTTOPERIODO Prepar. Generale		2° SOTTOPERIODO Prepar. Specif. Att. Indoor		1° SOTTOPERIODO All. Tecnico		2° SOTTOPERIODO Competizioni					
<p>Mezzi:</p> <p>Riscaldamento - Corsa all'aperto (Cross) - Giochi collettivi - Lavoro di potenziamento con pesi e attrezzi - Esercitazioni di scioltezza e articolabilità - Esercizi a carico naturale - Prove ripetute su metri 100-150-200 - Corsa in salita - Ostacoli a varie altezze e a varie distanze</p>		<p>Mezzi:</p> <p>Elementi di tecnica - Velocità con e senza asta - Rispetto del ritmo esecutivo della rincorsa - Serie di salti con rincorsa breve, media e completa - Sprint su metri 30-40 e 50</p>		<p>Mantenimento del livello fisico raggiunto</p> <p>1°) Preparazione tecnica con sedute brevi ma numerose</p> <p>2°) Automatismi: le sedute ricalcano progressivamente il ritmo di gara</p> <p>3°) Messa a punto della forma grazie alle prime gare - Partecipazione ad altre gare: 100 - 100 hs - lungo</p>		<p>1) Programmazione delle gare nei diversi periodi in rapporto allo stato individuale dell'atleta</p> <p>2) Miglioramento e ripresa del lavoro fisico (Corsa - Muscolazione)</p> <p>3) Sedute di allenamento sugli aspetti tecnici meno automatizzati in prossimità di competizioni importanti</p> <p>4) Allenamento sul ritmo generale del salto e ricerca del massimo dinamismo</p> <p>5) In caso di super-allenamento lavorare in ambiente diverso</p>					

ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.
1 - Cross su terreno vario	25'-30' Ritmo al km. 5,30"	30'-40' Ritmo al km. 5"	Non prevista	N pre
2 - Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200	80% 100/150/ 200/200/ 150/100	85% 100/150/ 200/200/ 150/100	90% 100/150/ 200/200/ 150/100	90% 100/ 200/ 150/
3 - Prove brevi di resistenza alla velocità su metri 60 ed 80	Non prevista	Non prevista	Non prevista	N pre
4 - Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta	Non prevista	Non prevista	100% 4x30-3x40 2x50 per indoor	100% 5x30 3x per i
5 - Prove ripetute in salita su metri 40	100% 7x40	100% 7x40	100% 8x40	100% 7x
6 - Potenziamento a carico natu- rale per gli arti superiori ed infe- riori	Prevista	Prevista	Prevista	Prev
7 - Potenziamento con sovraccari- chi per gli arti superiori ed infe- riori. Massima velocità d'esecu- zione	70% 8x8 Eser- cizi fonda- mentali	80% 6x4 Eser- cizi fonda- mentali	85% 4x3 Eser- cizi fonda- mentali	Sedi man me Met rami
8 - Potenziamento specifico agli attrezzi	Prevista	Prevista	Prevista	Prev
9 - Esercizi di acrobatica generale	Prevista	Prevista	Prevista	Prev
10 - Esercizi tecnici con l'asta	Prevista	Prevista	Prevista	Prev
11 - Salti con rincorsa breve, media e completa	Rincorsa breve	Rincorsa breve o media	Rincorsa media	Rinci medi comp
12 - Rincorse complete su pista con attrezzo	Non prevista	Non prevista	N. 20 Rincorse	N. Rinc
13 - Giochi collettivi (pallavolo, pal- lacanestro, ecc.)	Prevista	Prevista	Prevista	Prev

APR.	MAG.	GIU.	LUG.	AGO.	SETT.	OTT.
Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista
90% 100/150/ 200/200/ 150/100	90% 100/150/ 200/200/ 150/100	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista
Non prevista	Non prevista	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 2 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)
100% 5x30-4x40 3x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50
Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista
Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista
Seduta di manteni- mento Met. pi- ramidale	Seduta di manteni- mento Met. pi- ramidale	Seduta di manteni- mento Met. pi- ramidale	Seduta di manteni- mento Met. pi- ramidale	Seduta di manteni- mento Met. pi- ramidale	Seduta di manteni- mento Met. pi- ramidale	Seduta di manteni- mento Met. pi- ramidale
Prevista	Prevista	Seduta x settimana	Seduta x settimana	Seduta x settimana	Seduta x settimana	Seduta x settimana
Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista
Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista
Rincorsa media o completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa
N. 10 Rincorse	N. 10 Rincorse	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista
Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista

II - DESCRIZIONE DEGLI ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE

A) *Cross su terreno vario*

Questa esercitazione ha lo scopo di sensibilizzare e migliorare l'uso dei piedi per una corretta applicazione dei canoni fondamentali della corsa.

Si correranno dai 25 ai 40 minuti a ritmo lento con alcune variazioni di velocità. Se necessario, si inizierà con circa 10' di corsa, cui seguiranno alcuni minuti di recupero per poi riprendere per altri 15 minuti.

Per i saltatori con l'asta il cross si limita ai primi due mesi della preparazione (novembre e dicembre).

B) *Prove lunghe di resistenza alla velocità su metr 100 - 150 - 200*

Con questo elemento si tende a migliorare la capacità di lavoro in allenamento e la resistenza durante competizioni lunghe ed estenuanti.

Le distanze da percorrere sono di 100 - 150 - 200 metri da combinarsi insieme per arrivare ad una percorrenza totale di 1000 - 12000 metri per ogni seduta.

Il recupero è di 5 minuti tra una prova e l'altra.

Il tempo di percorrenza viene calcolato in base percentuale sul valore medio dei 100 metri, percentuale che sarà dell'80% nel mese di novembre ed aumenterà progressivamente di mese in mese fino ad arrivare al 90%.

Esempio di calcolo percentuale per una astista che corre i 100 metri in 11"5/10:

$$80\% = \frac{11,5 \times 100}{80} = \frac{1150}{80} = 14,4 = 14"4/10$$

C) *Prove brevi di resistenza alla velocità su metri 60 ed 80*

Vengono introdotte nella fase agonistica, e sostituiscono le precedenti troppo impegnative per questo periodo. Gli scopi delle due esercitazioni sono analoghi.

Le due distanze saranno percorse in un tempo calcolato in base percentuale sul record dei 100 metri, togliendo al tempo risultante un secondo netto ogni 10 metri in meno di percorrenza. La percentuale sarà sempre del 95%.

Esempio di calcolo percentuale per un astista che corre i 100 metri in 11"5/10:

$$95\% = \frac{11,5 \times 100}{95} = \frac{1150}{95} = 12,1 = 12"1/10$$

$$\text{tempo sui 60 m.} = 12"1 - 4" = 8"1$$

$$\text{tempo sui 80 m.} = 12"1 - 2" = 10"1$$

Si eseguiranno serie di ripetizioni delle due distanze combinate fra loro. La scritta 3 (2 x 60) significa tre serie di due ripetizioni su 60 metri. L'atleta dovrà cioè percorrere due volte 60 metri per tre volte.

Il recupero sarà di passo fra le ripetizioni, e 5' fra serie.

D) *Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta*

Si tratta di un lavoro che ha il duplice scopo di migliorare la tecnica della corsa del saltatore con l'asta e di incrementarne la velocità di rincorsa.

Si sviluppa su distanze di 30-40-50 metri che verranno percorse al massimo della velocità. Per ogni seduta di allenamento il numero complessivo delle ripetizioni varierà dalle 8 alle 12 in relazione alle capacità dell'atleta, ed all'particolare periodo in cui si effettuano.

La partenza avverrà all'impiedi da fermo, con leggero bilanciamento.

E' importante cronometrare il tempo.

Il recupero è di circa 3 minuti - 3 minuti e mezzo per le ripetizioni sulla medesima distanza, e 5 minuti passando dai 30 metri ai 40 e dai 40 ai 50 metri.

E) Prove ripetute in salita su metri 40

E' una esercitazione mista poiché ad una componente tecnica associa un lavoro di vero e proprio potenziamento.

La pendenza della salita deve essere tale da permettere da un lato uno sviluppo completo dell'azione di corsa e dall'altro un cospicuo sforzo muscolare.

La velocità di percorrenza delle distanze sarà la massima, ed il recupero di circa 3 minuti - 3 minuti e mezzo

La corsa in salita termina col mese di marzo.

F) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori e inferiori.

Rientrano in questa esercitazione tutte quelle pratiche che, utilizzando il solo peso corporeo, potenziano i settori muscolari interessati.

I balzi, i saltelli, i piegamenti, le salite e le discese di gradini, gli esercizi d'impulso e le andature sono gli elementi essenziali di queste prove.

L'esecuzione dovrà essere effettuata curando il dinamismo del gesto.

G) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori - Massima velocità di esecuzione

Fattore determinante di questo allenamento è la costruzione della « forza muscolare ».

Il sistema universalmente riconosciuto come più moderno, a tale scopo, contempla l'uso dei pesi. A tal fine va tenuto presente che una delle metodiche più efficaci per raggiungere lo scopo è quella che prevede « serie di ripetizioni » con carico costante.

L'impegno iniziale sarà circa uguale al 70% del carico massimale che può sollevare l'atleta. Successivamente la percentuale aumenterà fino a raggiungere un massimo dell'85%. Il numero delle ripetizioni varia in base alla percentuale usata secondo la seguente relazione.

Carico dell'85% = 3 ripetizioni

Carico dell'80% = 4 ripetizioni

Carico del 70% = 8 ripetizioni

Il numero delle serie dipende dalle capacità individuali di svolgere una certa quantità di lavoro. Il recupero sarà di circa 3'30"-4' tra una serie e l'altra.

In questa esercitazione va ricercata la massima velocità al fine di sviluppare la cosiddetta « forza veloce », fondamentale per il saltatore con l'asta.

Per il mantenimento della forza (da febbraio in poi), è d'uso il metodo « piramidale ». Questo metodo ha il vantaggio di non creare eccessivo affaticamento muscolare e nervoso, così da consentire di lavorare efficacemente anche sulla tecnica per tutto il periodo preagonistico e agonistico.

Occorre arrivare vicino al carico massimale con un numero ridotto di ripetizioni.

Esempio per un astista con « record » di 105 kg. nella distensione dalla panca:

N. 3 ripetizioni con kg. 85

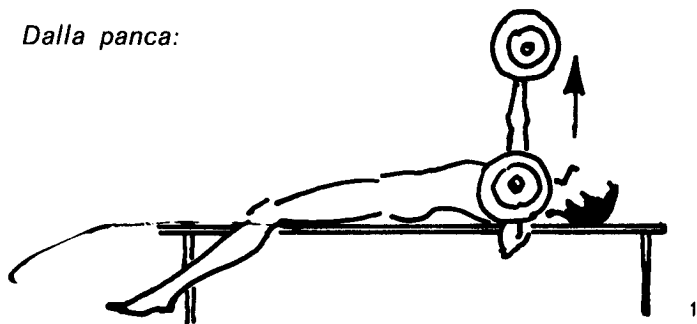
N. 2 ripetizioni con kg. 90

N. 1 ripetizione con kg. 100

Anche per il metodo piramidale, il numero delle serie varia a seconda delle capacità individuali. Recupero di circa 4' tra una serie e l'altra.

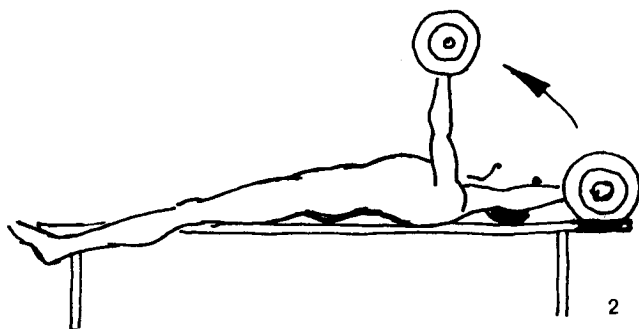
Innumerevoli sono gli esercizi che si possono eseguire per il potenziamento: è impossibile, quindi, poterli enumerare tutti. Diamo qui di seguito un esempio pratico di alcuni esercizi tra i più interessanti per l'astista:

Dalla panca:

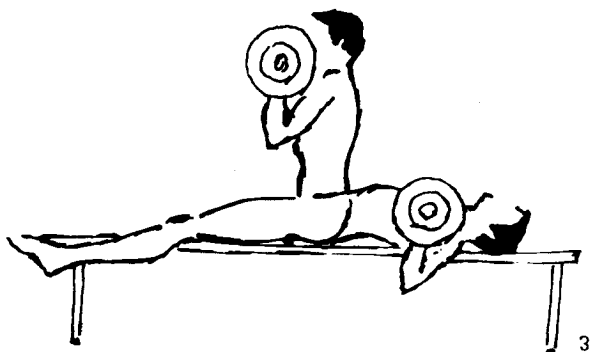


1) Dal petto, distendere completamente le braccia (fig. 1). Partendo dalla posizione supina con le braccia

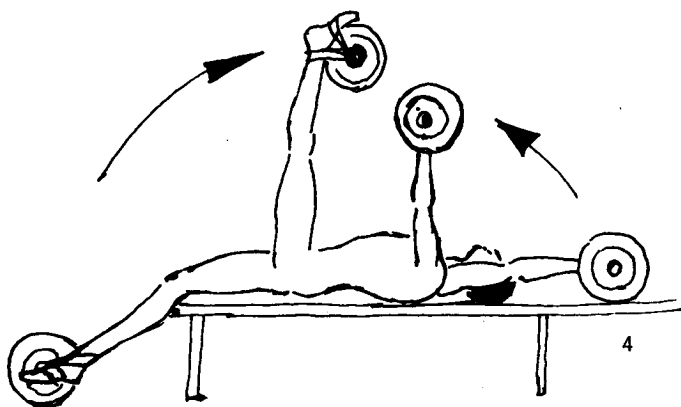
piegate al gomito ed il bilanciere poggiato sul torace, distendere completamente le braccia.



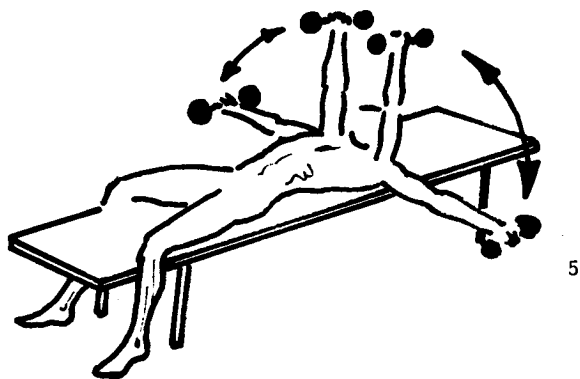
2) Con braccia distese dietro, trazione del bilanciere sino alla verticale; braccia tese. Si consigliano carichi leggeri. Appoggiare il bilanciere sulla panca e non al di fuori.



3) Dalla posizione supina, alzarsi fino a sedere con il bilanciere al petto. Carico relativo alle possibilità dei singoli atleti.

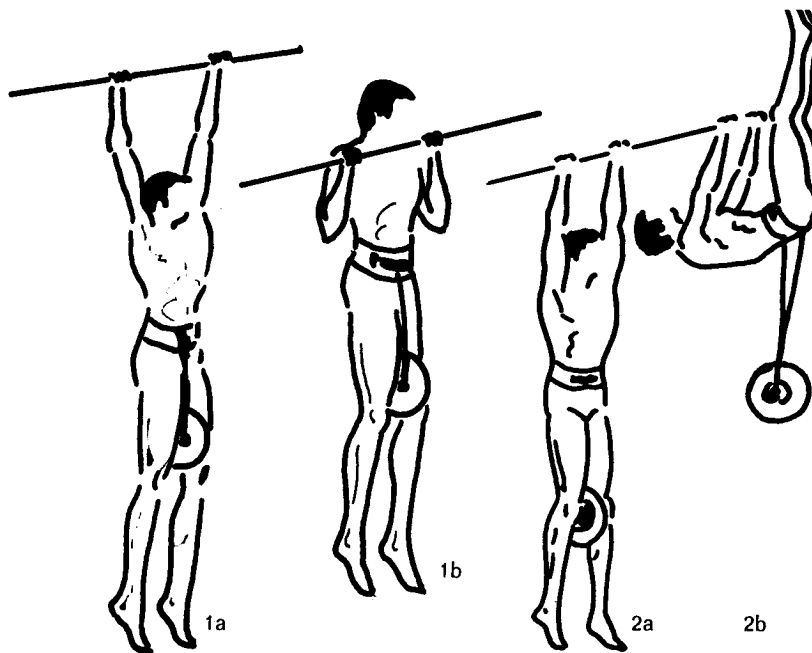


4) Da supini, braccia dietro, con carichi leggeri (dischi del bilanciere o pallone medicinale), alzare contemporaneamente gambe e braccia.



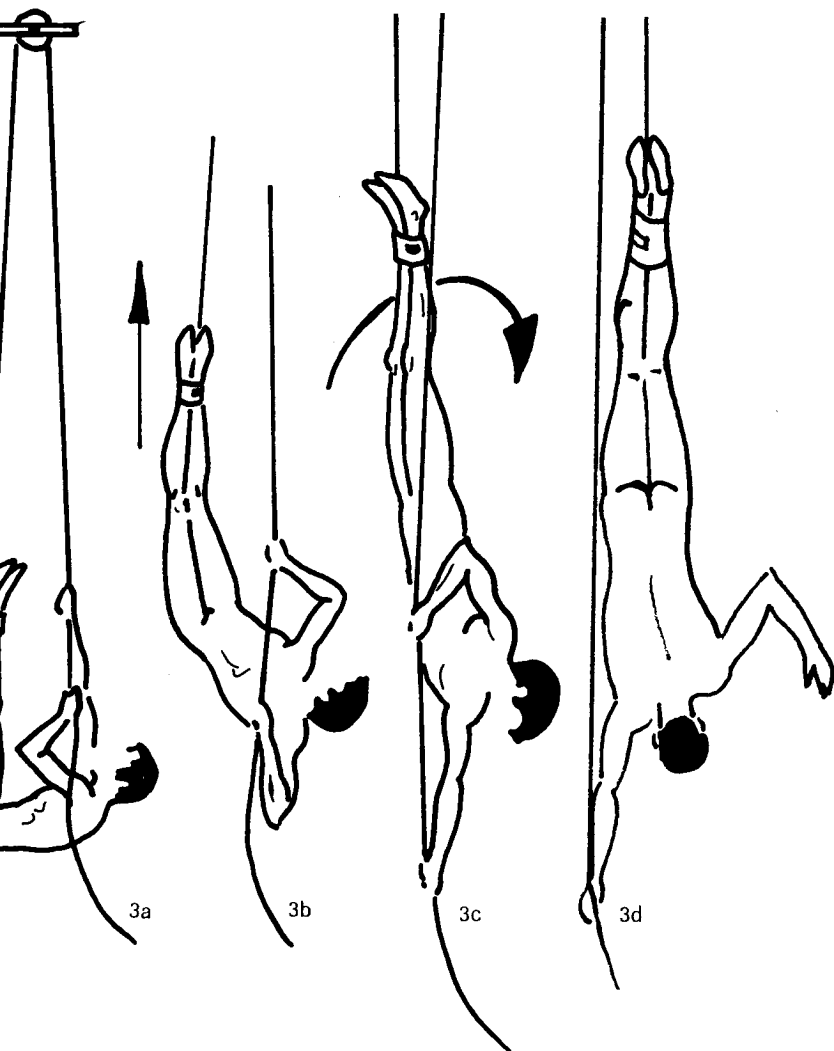
5) Da supini, braccia in fuori impugnando manubri (kg. 2-5) portare le braccia in alto; braccia distese.

Alla sbarra



1) In sospensione alla sbarra, con carichi alla cintola a seconda delle possibilità individuali (da 10 a 60 kg. e oltre), tirare di braccia sino a toccare la sbarra col petto.

2) In sospensione alla sbarra, con carichi leggeri alla cintola, eseguire a braccia tese innalzamenti del bacino-gambe sino a toccare con le ginocchia la sbarra.

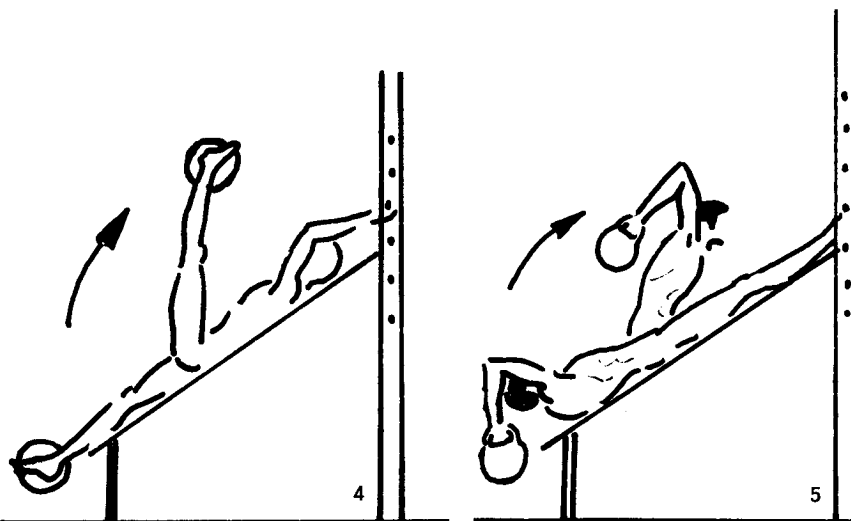


3) Alla « carrucola » - Come dimostra il disegno, eseguire tirando di braccia, il passaggio « dalla sospensione - all'appoggio ». Finire l'esercizio in completa estensione di braccio.

4) Sdraiati sul piano inclinato, piedi fissati sotto a un grado della stessa spalliera, ripetere flessioni del tronco con pallone medicinale tenuto dietro la nuca (kg. 2-5).

5) Sdraiati sul piano inclinato fissato alla spalliera, impugnare con le mani un grado - sollevare gli arti inferiori con pallone medicinale tenuto tra i piedi (kg. 2-5).

Per il potenziamento degli arti inferiori, gli esercizi più indicati per l'astista sono: la mezza accosciata (angolo al ginocchio di 90°) e i saltelli con carico medio sulle spalle.



H) *Potenziamento specifico agli attrezzi:*

Questa esercitazione riveste particolare importanza per il saltatore con l'asta.

Vengono usati i grandi attrezzi (anelli-sbarra-parallelele ecc.) e altri attrezzi speciali.

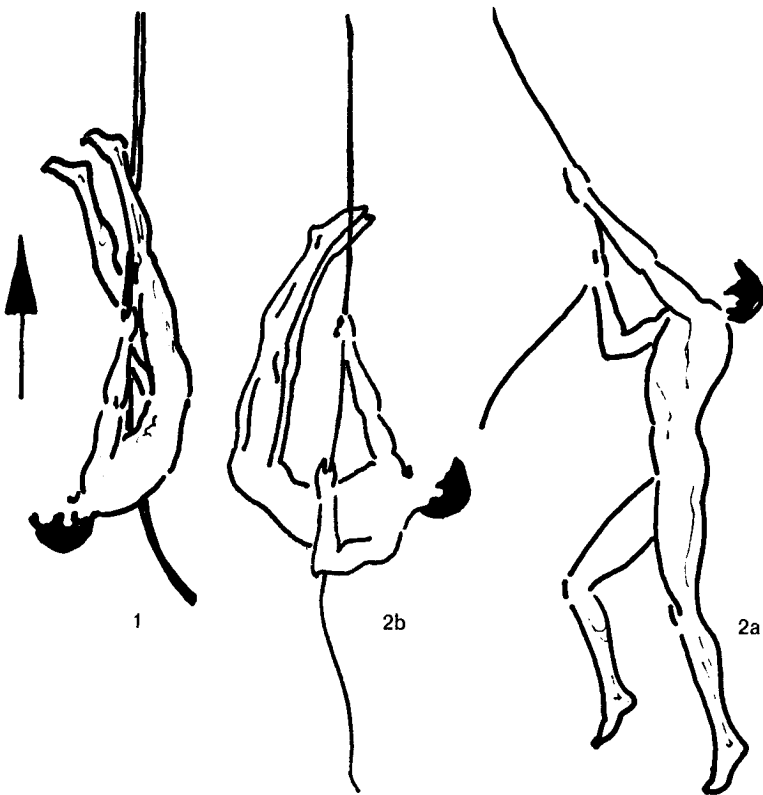
Lo scopo è tecnico e di potenziamento; infatti gli esercizi colgono gli aspetti schematici e ritmici del salto vero e proprio, e nello stesso tempo costituiscono una mole di lavoro utile per il potenziamento specifico (ripetizioni).

Diamo alcuni esempi di esercizi ai vari attrezzi.

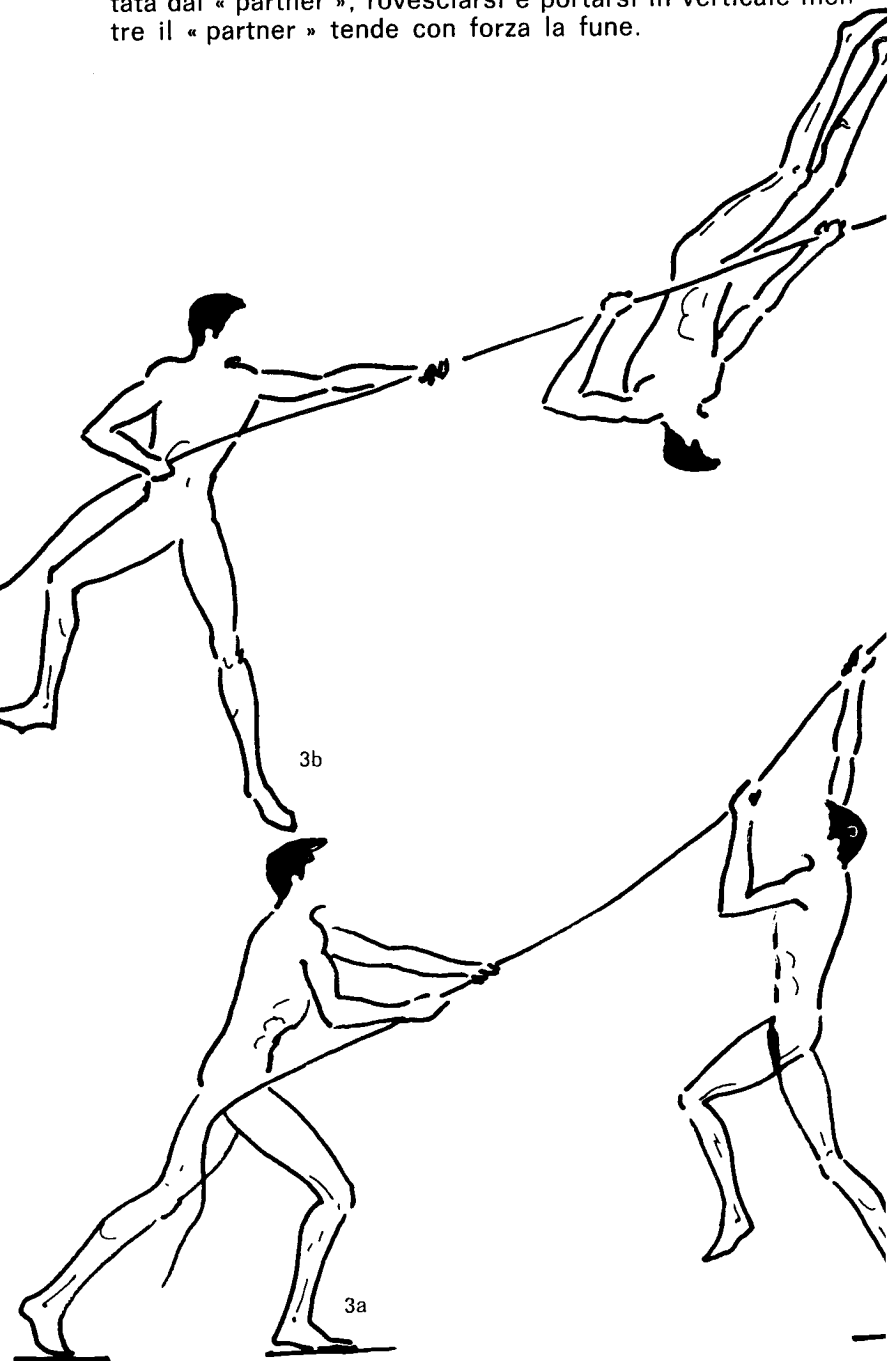
Alla fune:

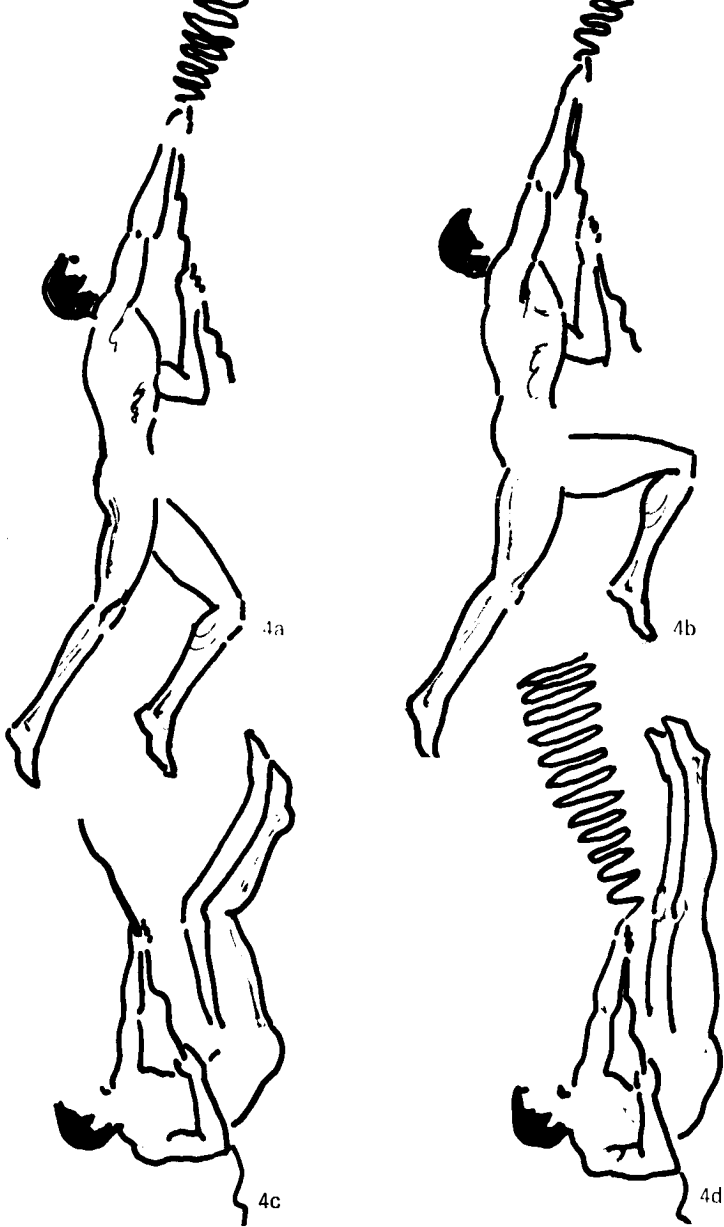
1) Arrampicarsi sulla fune con gambe e piedi rivolti in alto; impugnatura a mani vicine; coordinare ritmicamente la trazione a « strappi » verso l'alto. I piedi vicini alla fune.

2) Con breve rincorsa, afferrare la fune oscillando in avanti, e velocemente rovesciarsi portandosi in verticale.



3) Con breve rincorsa afferrare la fune tenuta allentata dal « partner »; rovesciarsi e portarsi in verticale mentre il « partner » tende con forza la fune.

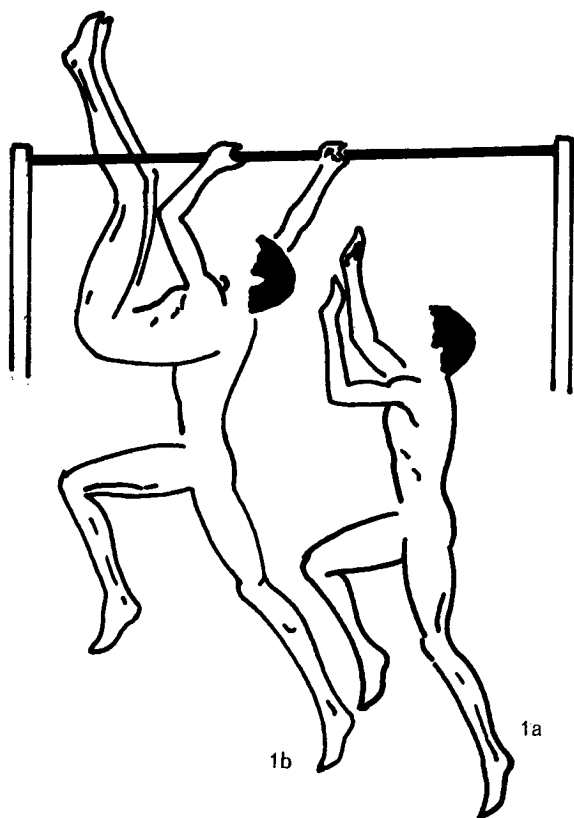




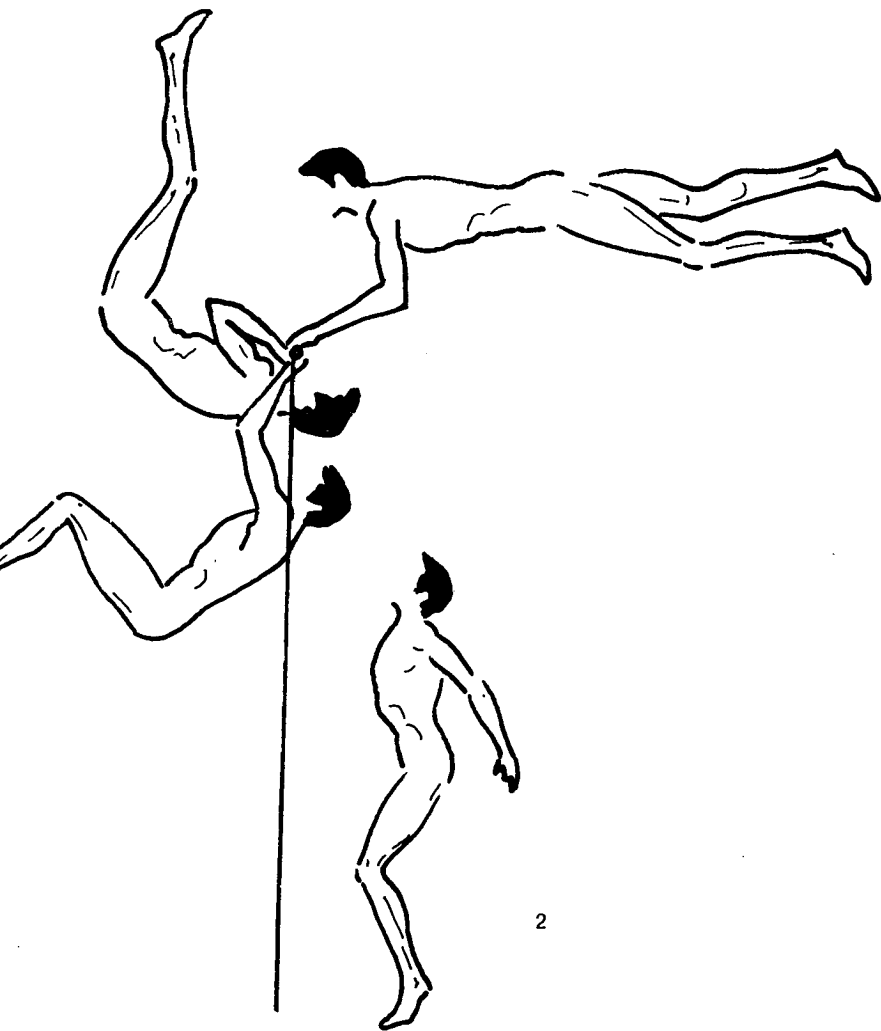
4) Con breve rincorsa afferrare la fune elastica (attrezzo speciale di caucciou o camera d'aria), rovesciarsi sul dorso « caricando » l'elastico; sulla risposta, « infilar-si » in verticale.

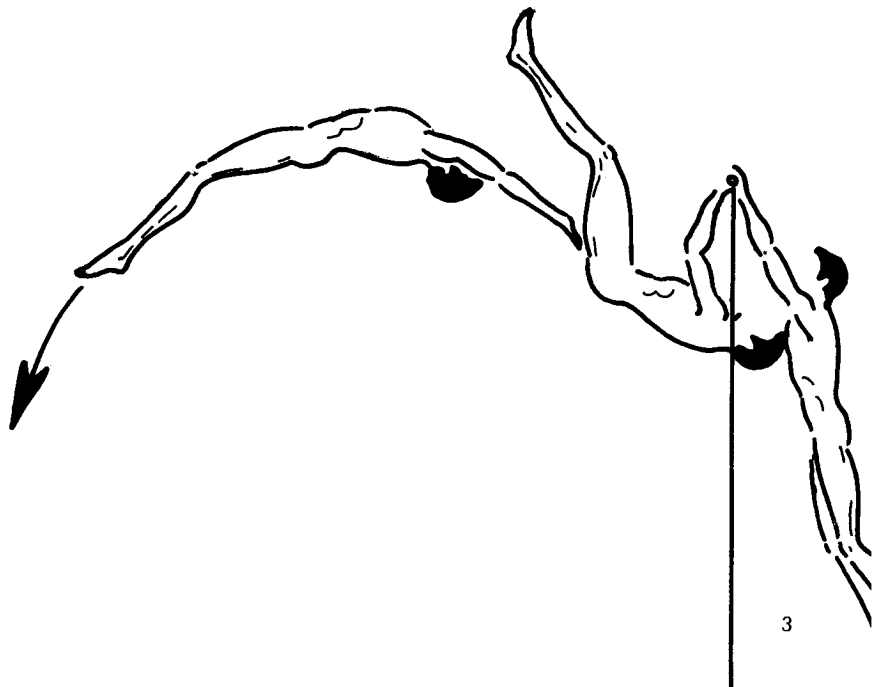
Alla sbarra

1) Con breve rincorsa trasversalmente all'attrezzo, staccare-impugnando e portare le ginocchia fra le braccia.



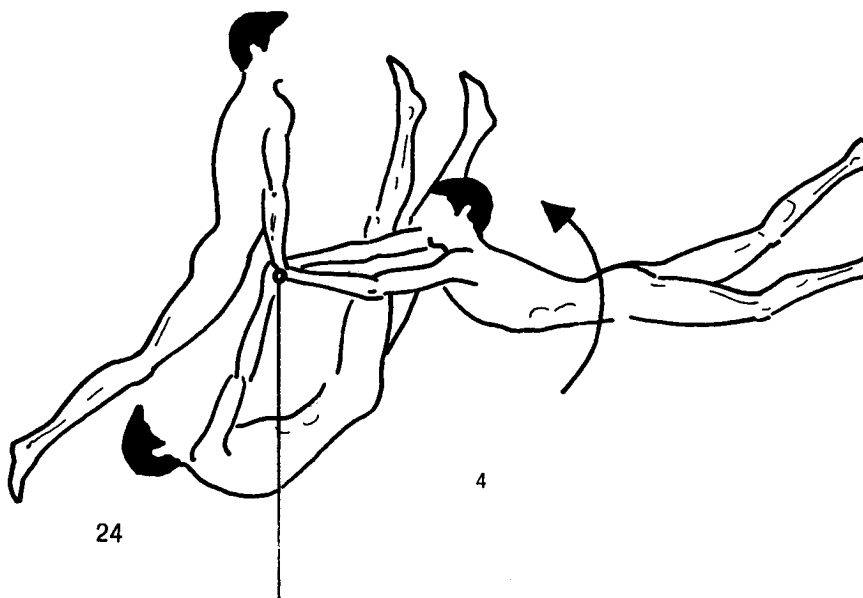
2) Con un saltello afferrare la sbarra raccogliendo le ginocchia. Portare il bacino al di sopra della sbarra evitando di toccare l'attrezzo con il ventre.



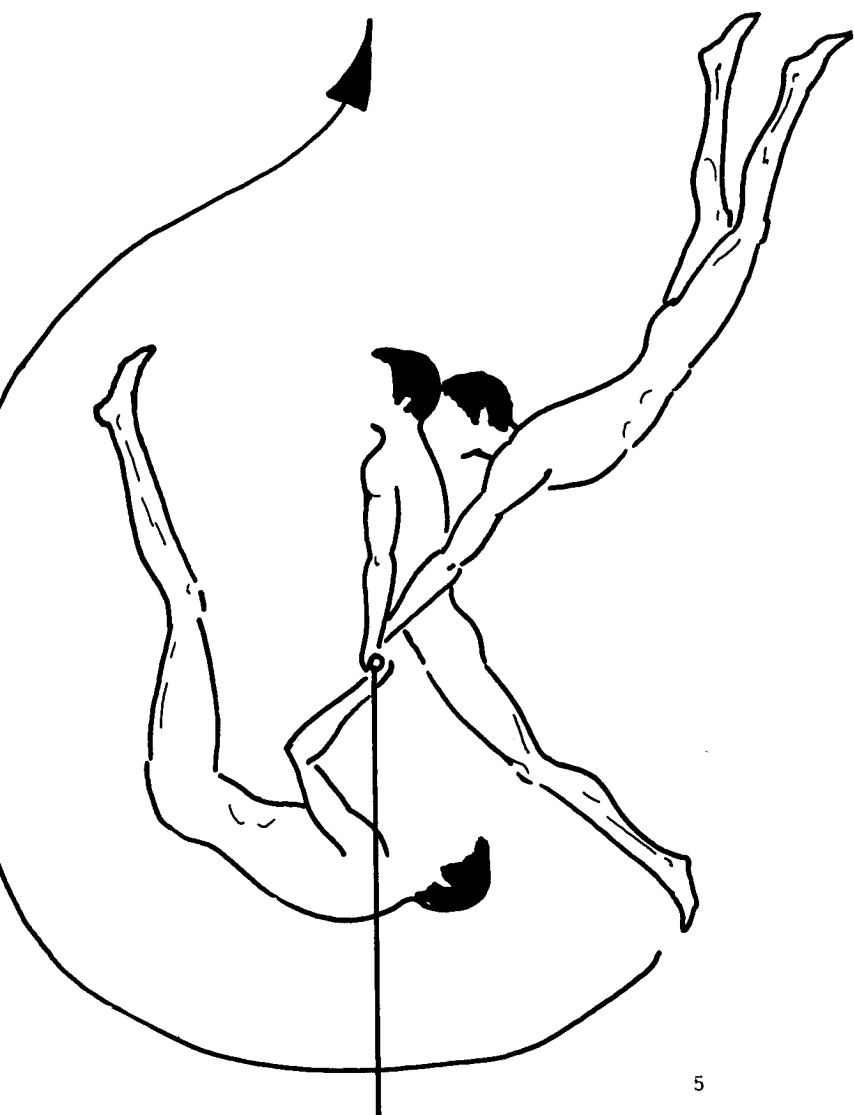


3) Con un saltello afferrare la sbarra infilandosi verso l'avanti-alto. « Uscire » ad arco.

4) Partendo dall'appoggio sulla sbarra, scendere oscillando in avanti. Compiere un « dietro-front » incrociando le mani.



24

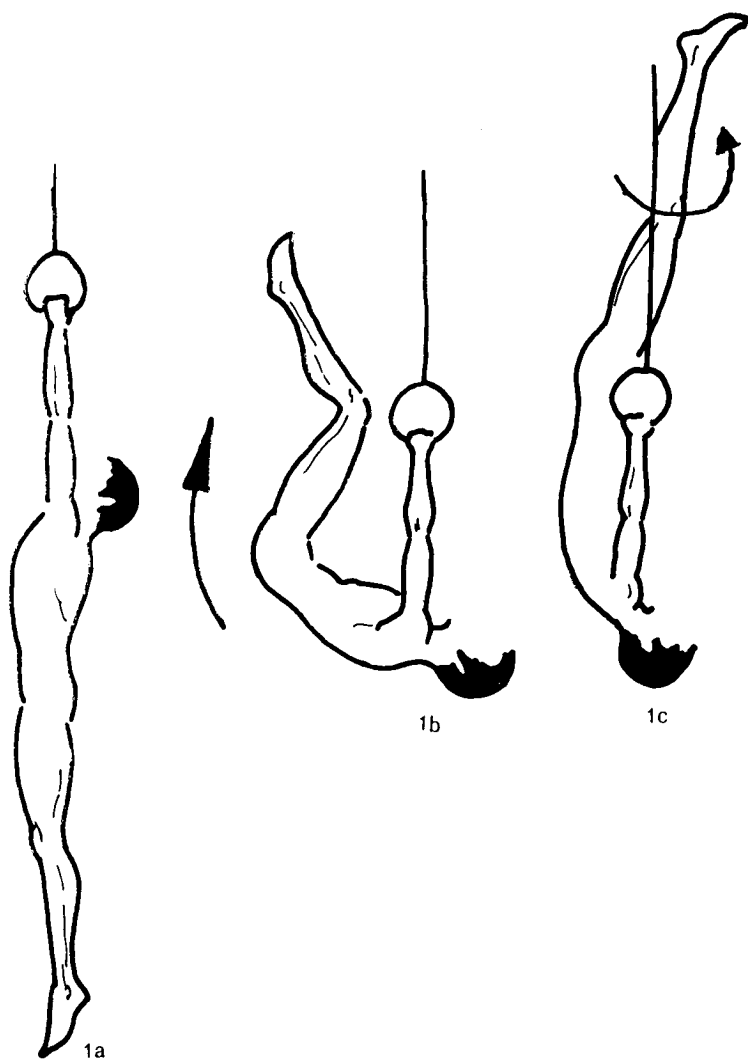


5

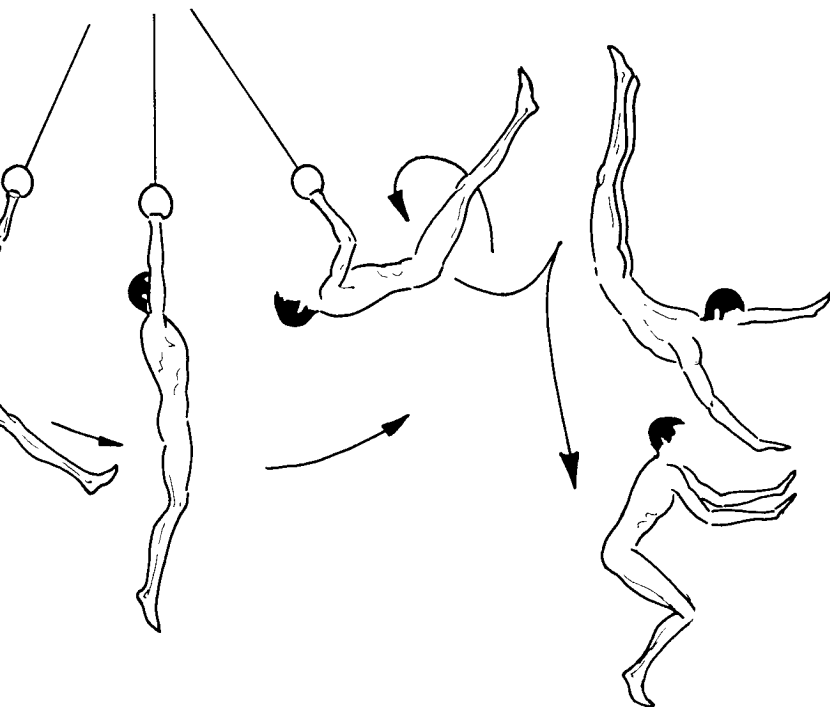
5) Partendo dall'appoggio sulla sbarra, oscillare in basso passando successivamente in verticale (tipo « gran volta »).

Agli anelli

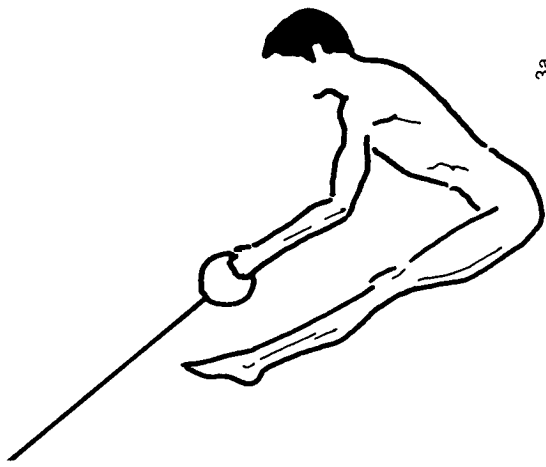
1) Dalla sospensione, raccogliere le ginocchia e « infilarsi » senza tirare di braccia; finire con avvitemento.



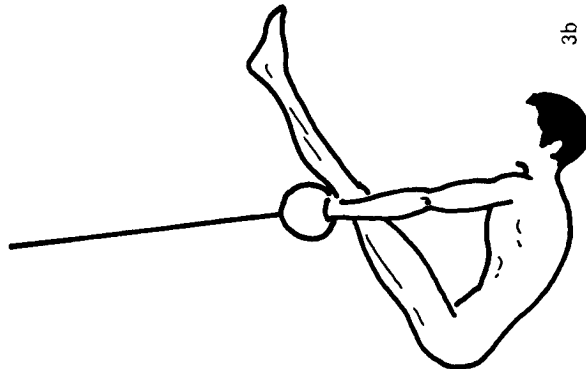
2) Oscillare con massima ampiezza, e compiere la capovolta in uscita. Si raccomanda una adatta zona d'atterraggio.



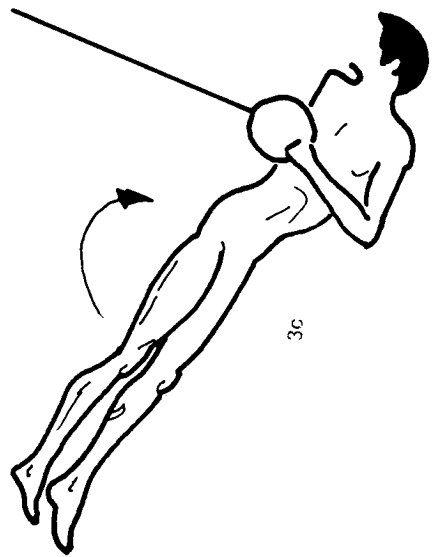
2



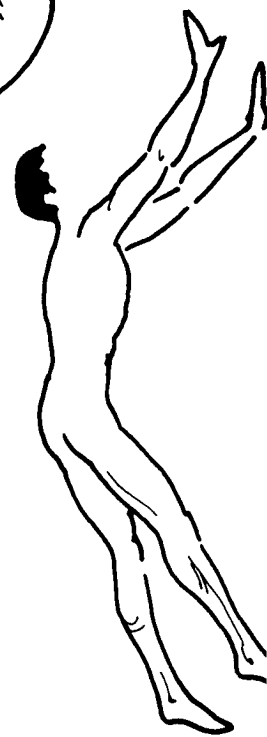
3a



3b



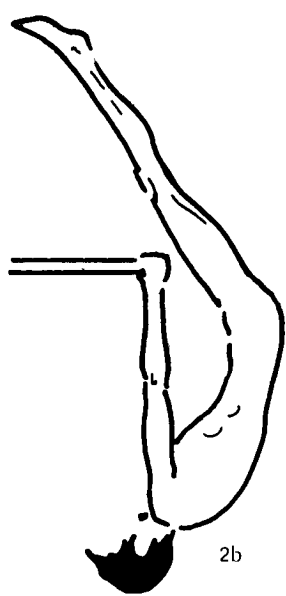
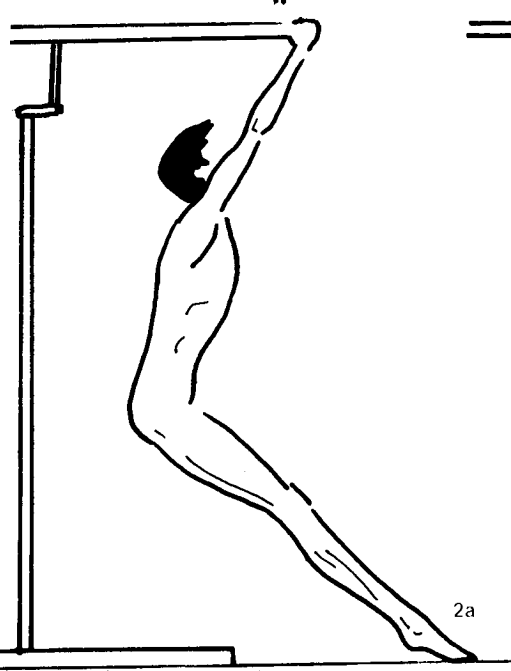
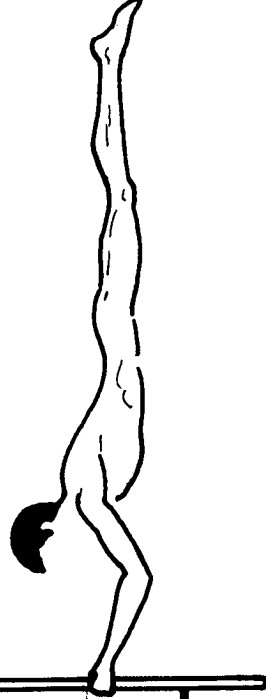
3c

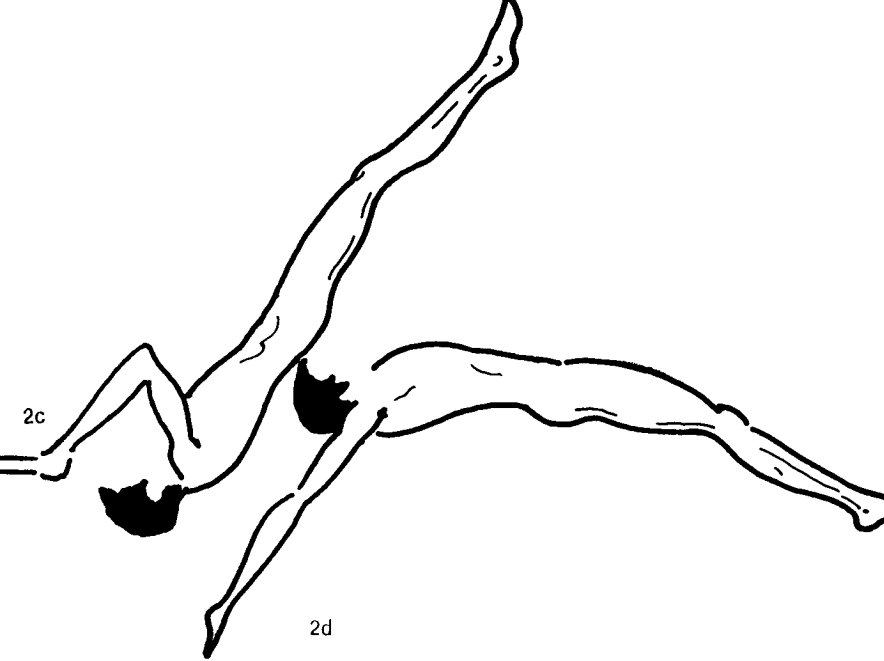


3) Sull'oscillazione dietro, assumere la posizione di « squadra »; sull'oscillazione avanti-alto avvitarci in uscita. Il « partner » può sistemare un'asticella da superare con tiro-giro-spinta di braccia. Cadere in zona d'atterraggio.

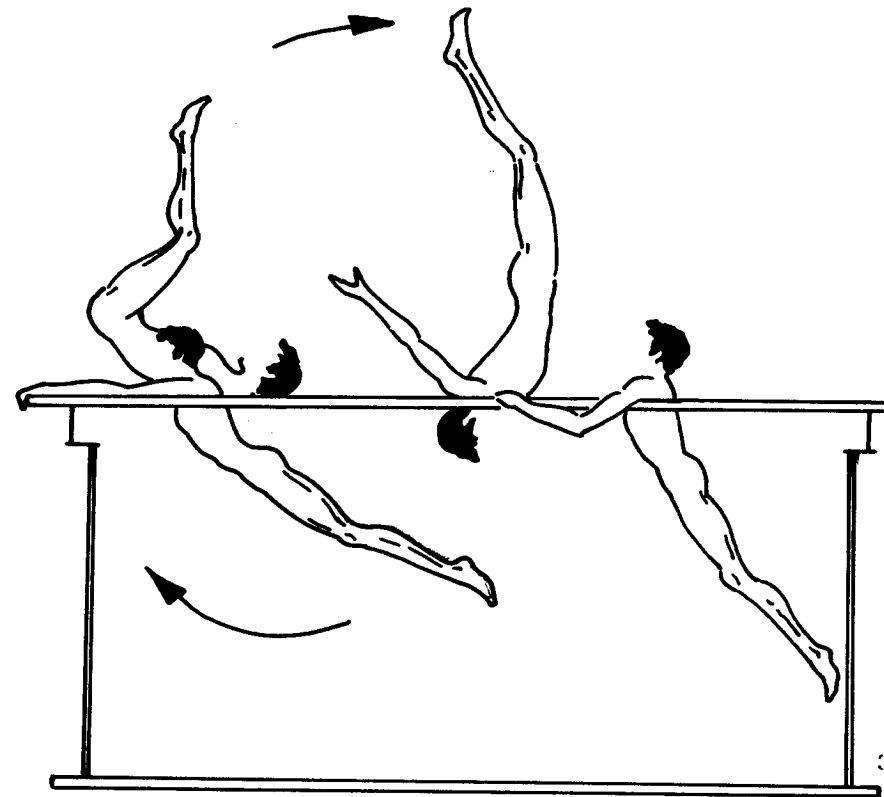
Alle parallele

- 1) Verticale tesa.
- 2) Uscita ad « arco » dalla estremità delle parallele.





3) Rovesciata dietro.



1) *Esercizi di acrobatica generale*

Anche questa esercitazione riveste carattere di assoluta importanza per l'artista. Ha lo scopo di fare acquisire all'atleta una sempre maggiore destrezza nel controllo delle varie posizioni che si assumono nello spazio durante il salto.

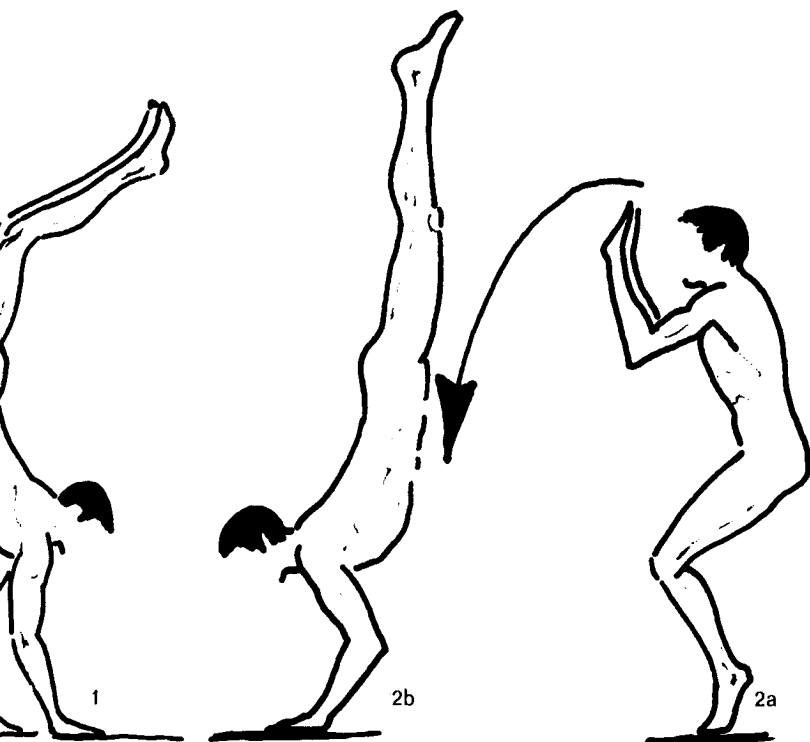
Fanno parte di questa seduta le capovolte avanti e dietro, il « flic-flac », la rondata, i tuffi dal trampolino e la verticale nelle sue varie forme.

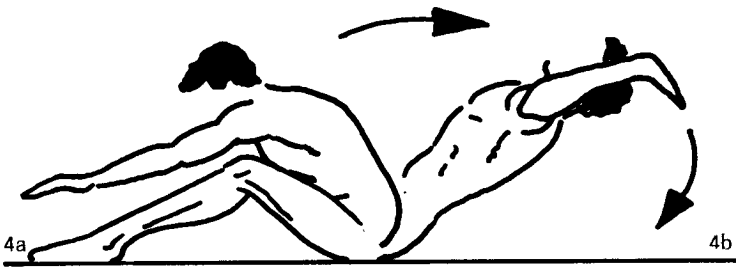
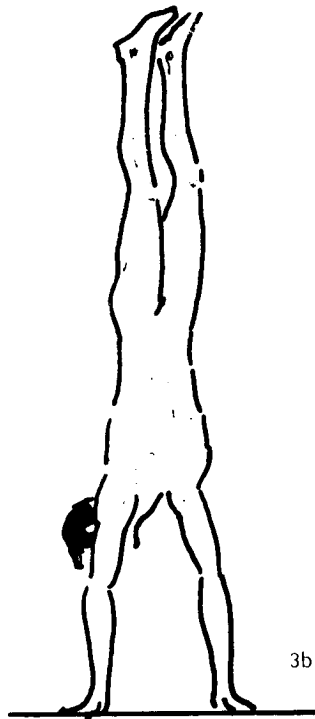
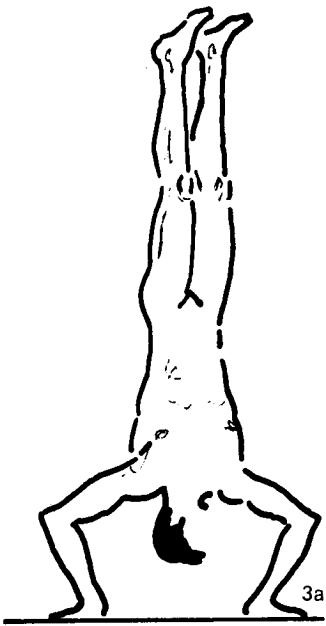
L'acrobatica è presente durante tutto il periodo della preparazione.

Riportiamo alcuni esercizi che, oltre al carattere di « acrobaticità », assommano in sé anche elementi di potenziamento a carico naturale e risultano molto indicati per gli artisti.

1) Vari modi di stare e camminare sulle mani.

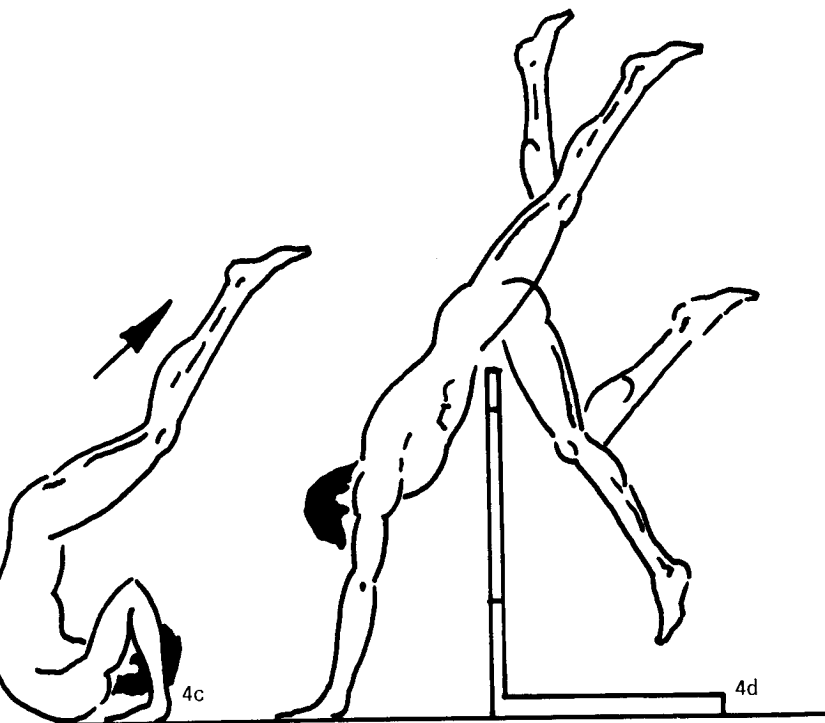
2) Con saltello tuffato a terra sulle braccia, piegare gomiti e riportarsi sulla verticale tesa.



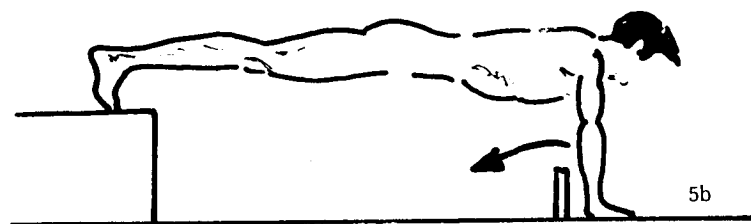
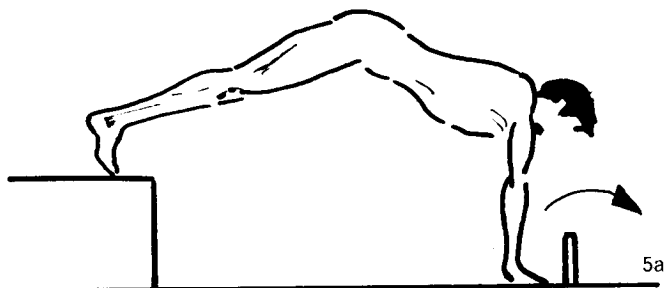


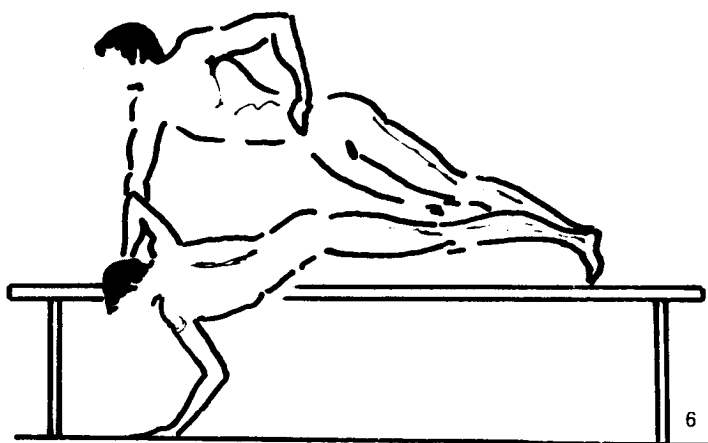
3) Vicini al muro in verticale con gomiti piegati, distendere le braccia.

4) Da terra, capovolta dietro superando un ostacolo (altezza dell'ostacolo da cm. 60 a cm. 105 e oltre).



5) Disporsi con i piedi sul bordo di una panca (cm. 50-60). Spinta sulle mani saltando al di qua e al di là di un piccolo ostacolo o rialzo.



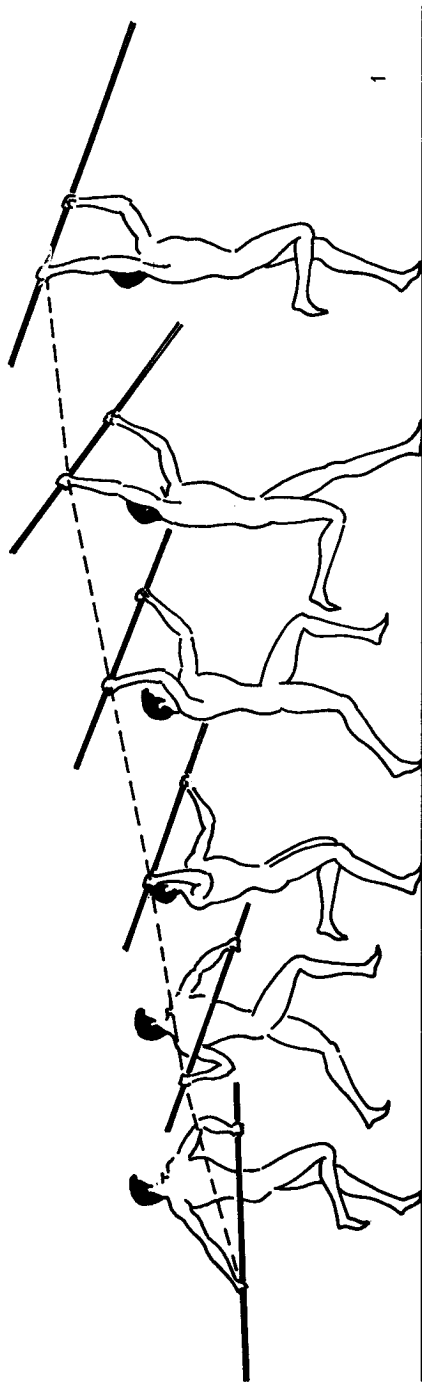


6) Proni sulla panca con braccio sinistro « carico » a terra. Distendere con decisione il braccio sinistro e successivamente il destro.

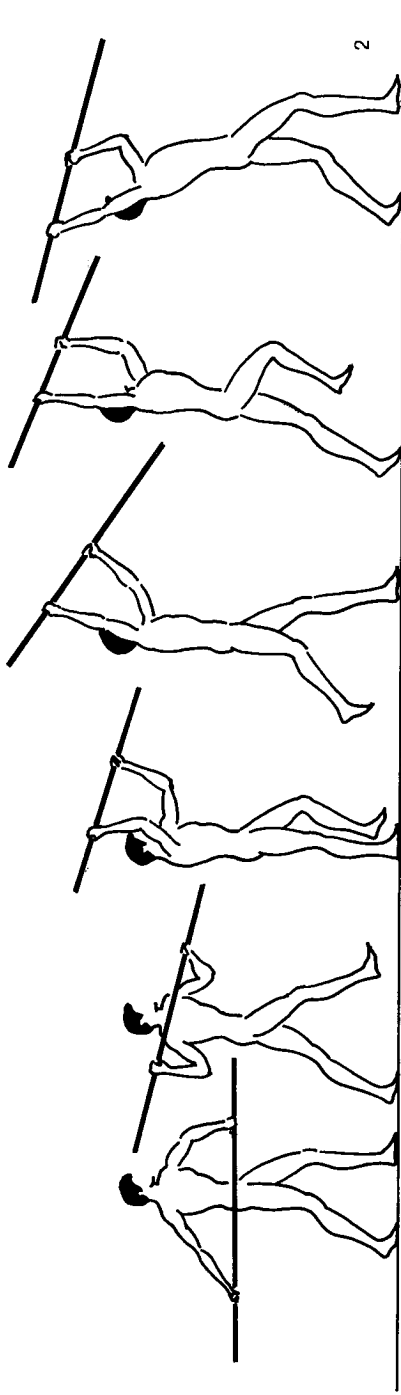
L) Esercizi tecnici con l'asta

Facilitano l'apprendimento di quegli automatismi che determinano la corretta esecuzione del salto. Vengono eseguiti per tutto l'anno e sono così suddivisi: esercizi con asta rigida e con asta in flessione.

Si consigliano:
Esercizi ad asta rigida;

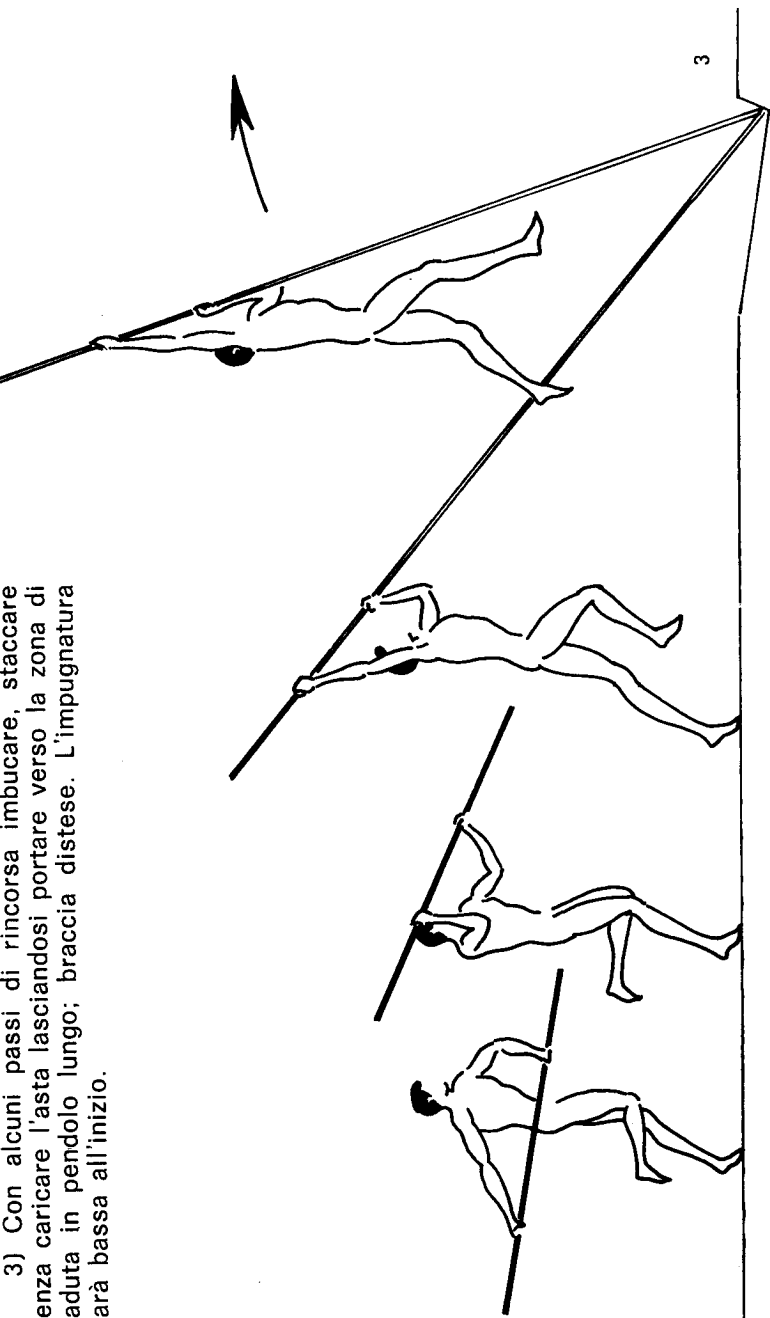


1) Corsa con l'asta accelerando gli ultimi passi ed accennando all'imbucata.



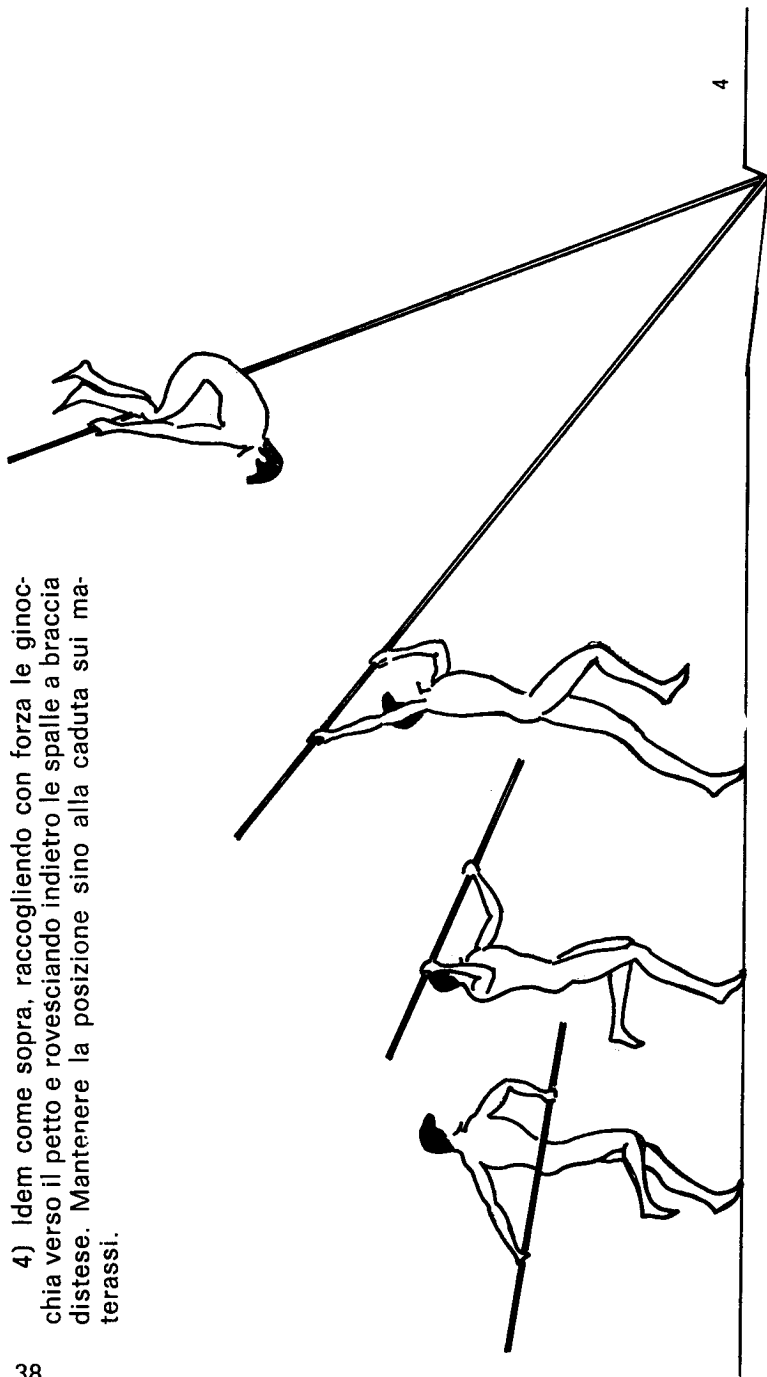
2) Studio dell'imbucata da fermo, camminando o con alcuni passi di corsa.

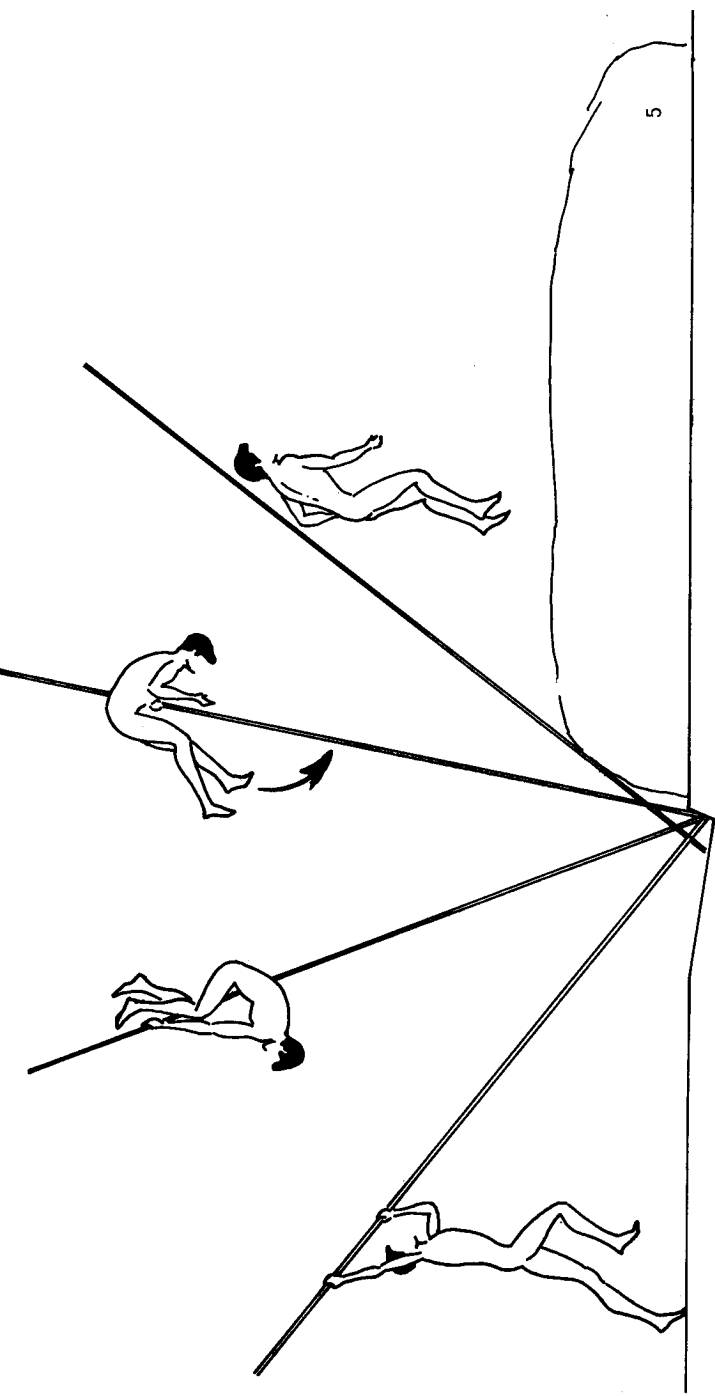
3) Con alcuni passi di rincorsa imbucare, staccare senza caricare l'asta lasciandosi portare verso la zona di caduta in pendolo lungo; braccia distese. L'impugnatura sarà bassa all'inizio.



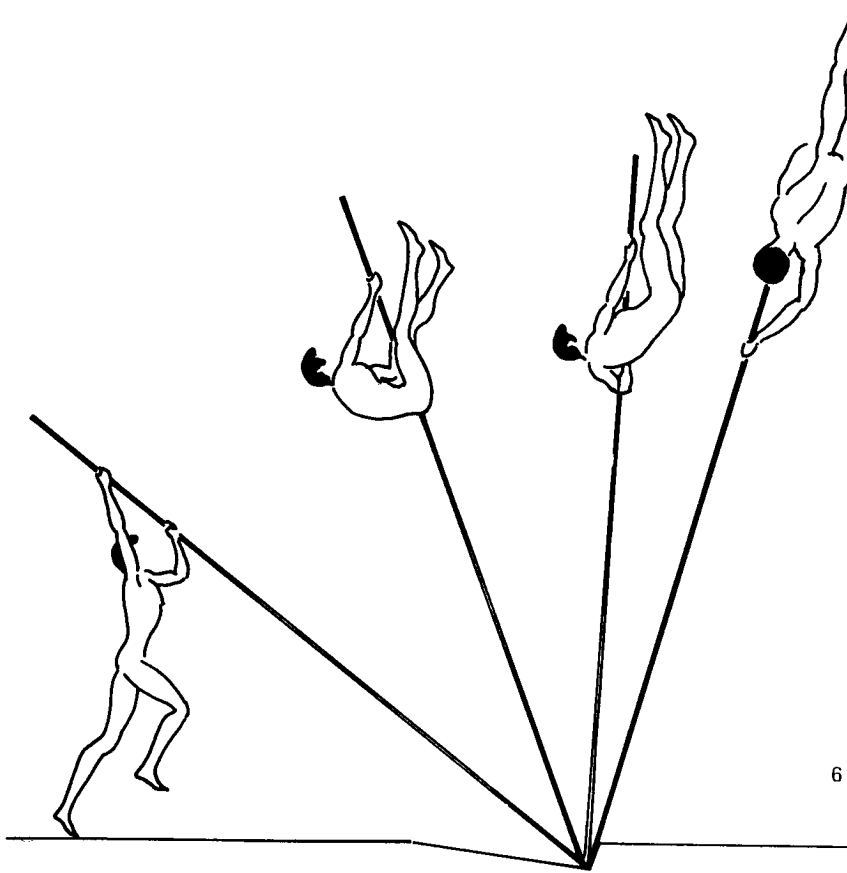
4) Idem come sopra, raccogliendo con forza le ginocchia verso il petto e rovesciando indietro le spalle a braccia distese. Mantenere la posizione sino alla caduta sui materassi.

38



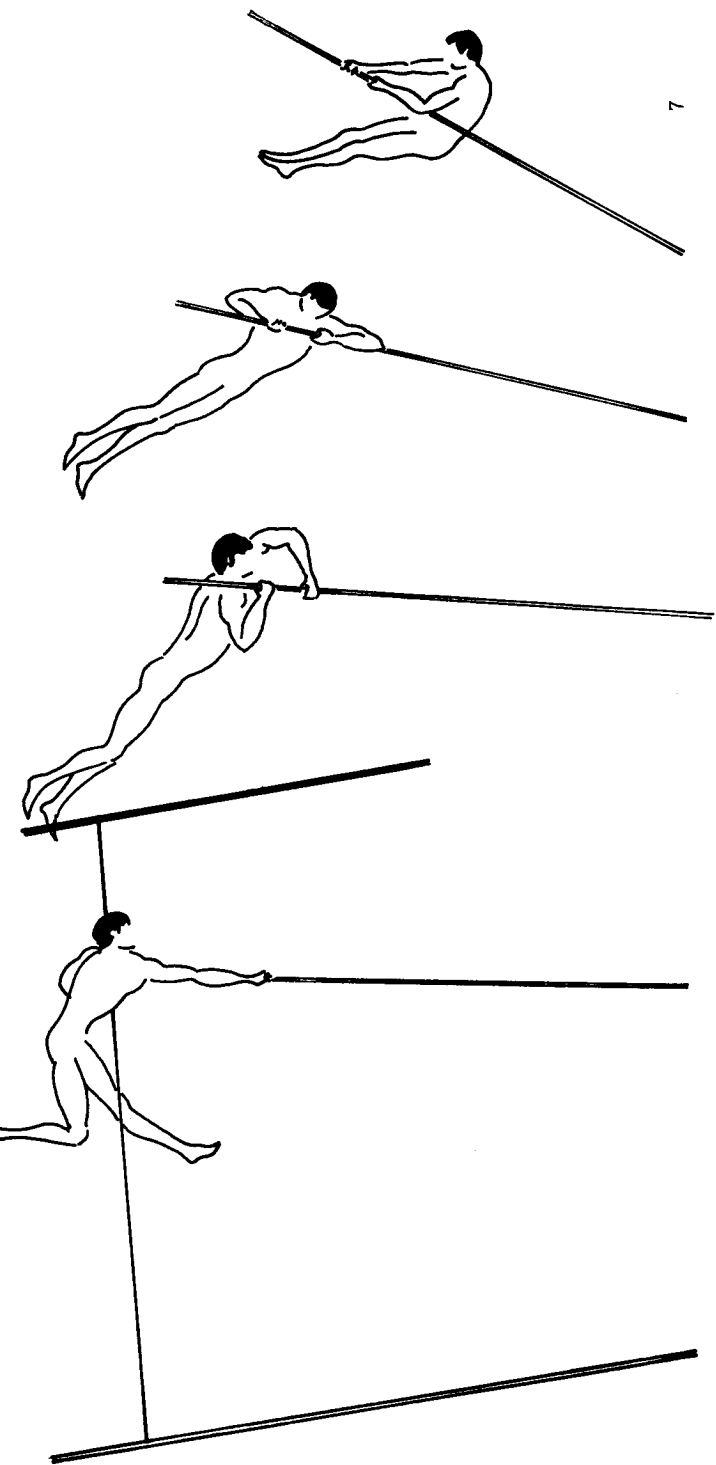


5) Idem come sopra, lasciando l'impugnatura e completando la capovolta. Caduta sui materassi.

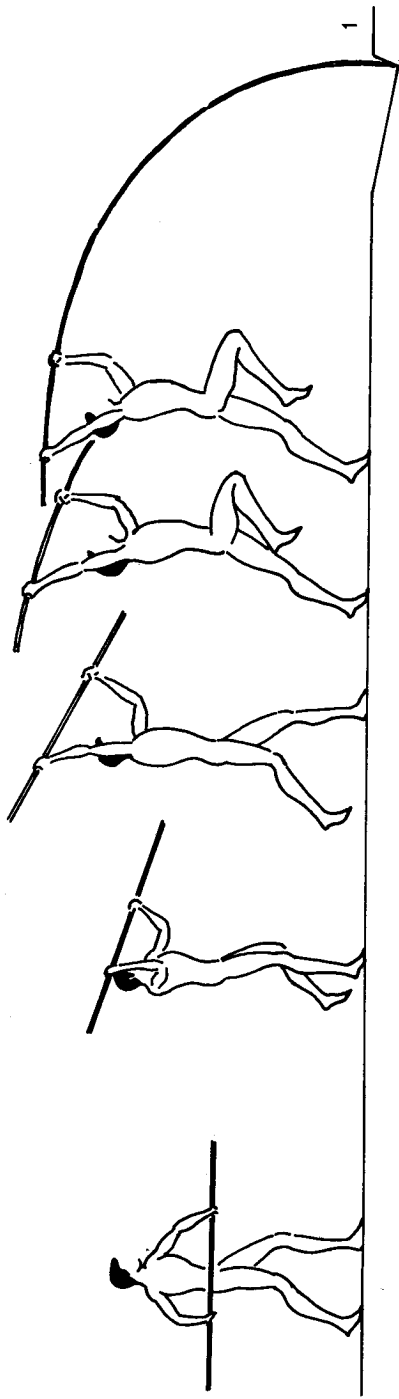


6) Con alcuni passi di rincorsa imbucare, staccare senza caricare l'asta raccogliendo con forza le ginocchia al petto.

Rovesciare indietro le spalle a braccia distese ed « infilarsi » in avvitamento passando dalla sospensione all'appoggio mediante tirata di braccia.

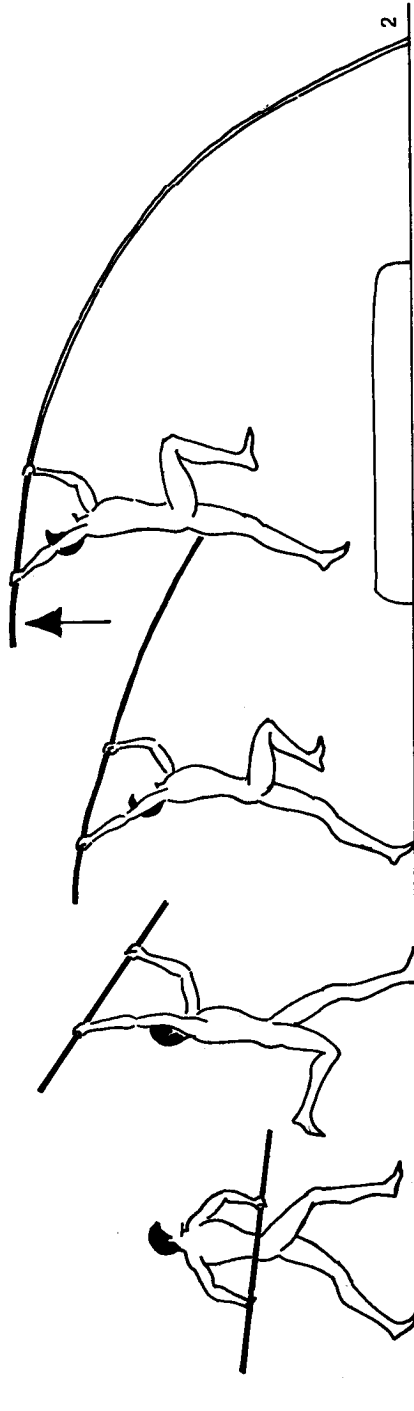


7) Salti ad asta rigida con asticella posta sui montanti.

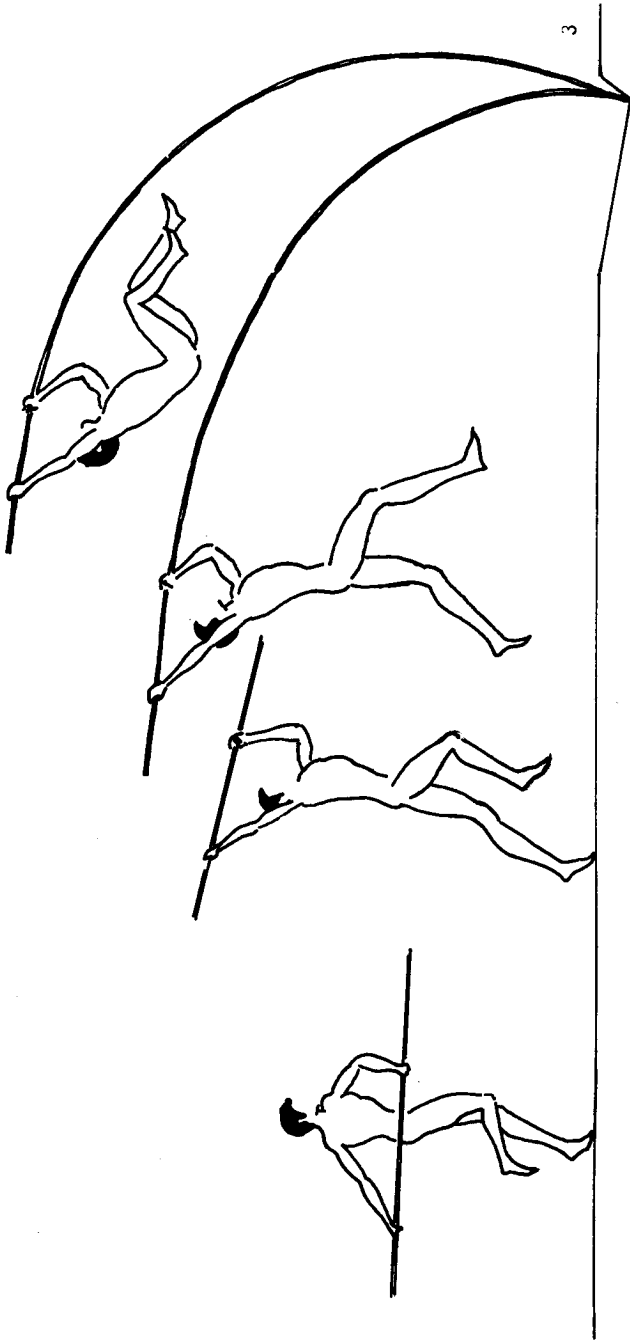


Esercizi con asta in flessione;

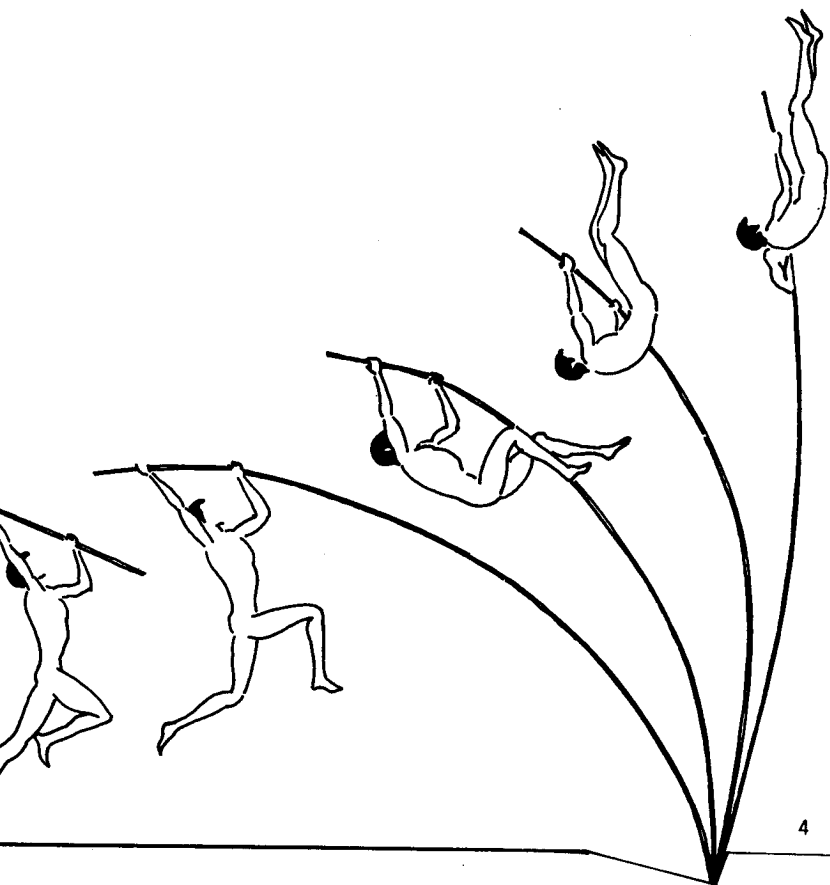
- 1) Camminando o con alcuni passi di rincorsa, eseguire l'imbucata con deciso anticipo.
« Caricare » l'attrezzo con tenuta del braccio anteriore; gamba libera ben flessa al ginocchio e spinta verso l'avanti.



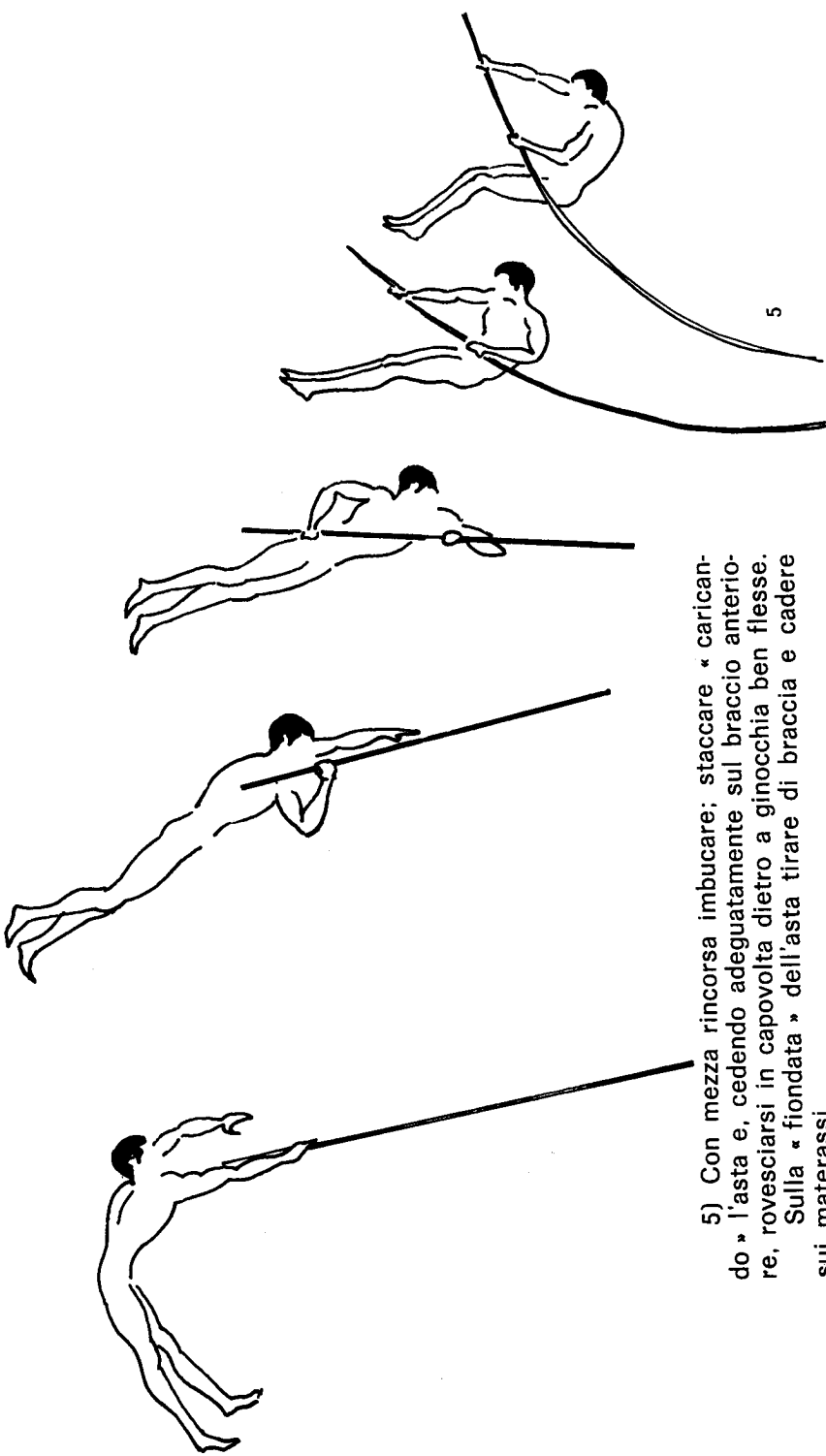
2) Con alcuni passi di rincorsa eseguire l'imbutata. Valida tenuta del braccio anteriore e completa estensione di quello posteriore. Gamba libera ben flessa al ginocchio. Spinta del piede di stacco verso l'alto ricadendo appena avanti.



3) Con alcuni passi di rincorsa imbucare; staccare « caricando » l'asta mantenendo ferme le braccia. Raggiunto il massimo caricamento dell'attrezzo, ricadere indietro (vigile ed accorta assistenza).



4) Come sopra; sul tempo di « fiondata » dell'asta, sollevare il bacino e puntare decisamente i piedi verso l'estremità superiore dell'attrezzo estendendo le gambe.



5) Con mezza rincorsa imbucare; staccare « caricando » l'asta e, cedendo adeguatamente sul braccio anteriore, rovesciarsi in capovolta dietro a ginocchia ben flesse. Sulla « fiordata » dell'asta tirare di braccia e cadere sui materassi.

M) *Salti con rincorsa breve, media e completa*

E' la seduta tecnica per eccellenza che sintetizza il programma generale di lavoro.

In considerazione del fatto che l'attività « Indoor » è diventata un obiettivo importante per la maggior parte degli astisti, l'esercitazione è prevista fin dai primi mesi della preparazione.

La lunghezza della rincorsa sarà in funzione dei vari periodi e del tipo d'impianto in cui si opera.

Gli aspetti salienti sui quali accentuare l'attenzione, sono i seguenti:

- 1) Ritmo e determinazione degli ultimi passi della rincorsa.
- 2) Precisione e decisione dei movimenti d'imbucata.
- 3) Ampiezza dell'impugnatura.
- 4) Tenuta del braccio anteriore ad angolo più o meno ampio al fine di ottenere una migliore flessione dell'asta.
- 5) Allontanamento delle spalle dall'asta durante la rovesciata; ginocchia raccolte.
- 6) Decisa distensione delle gambe-bacino prima del ritorno totale dell'asta.

N) *Rincorse complete su pista con attrezzo*

Lo scopo è quello di acquisire il ritmo esecutivo più consono per una giusta e corretta distribuzione degli impulsi. Non avendo l'atleta la preoccupazione dell'entrata-stacco, è possibile curare maggiormente l'aspetto tecnico-stilistico della rincorsa (ginocchia alte, estensione completa dell'arto di spinta, posizione del tronco, portamento dell'attrezzo).

Le sedute sono previste nel periodo che precede le gare « indoor » fino alle prime competizioni all'aperto.

O) *Giochi collettivi - (Pallavolo - Pallacanestro ecc.)*

L'astista deve partecipare attivamente ai cosiddetti giochi sportivi. Migliorano le capacità generali di lavoro del-

l'organismo; migliorano le capacità di movimento e di coordinazione.

I Giochi rappresentano anche un utile diversivo atto a rompere la monotonia degli allenamenti tecnici, inoltre possono sostituire il riscaldamento.

MICROCICLO SETTIMANALE PER OGNI PERIODO E SOTTOPERIODO

In rapporto alle esigenze ambientali e per comodità abbiamo pensato di racchiudere il microciclo nello spazio di sette giorni compreso quello di riposo.

Riportiamo di seguito la schematizzazione di quattro microcicli corrispondenti ai quattro sottoperiodi del piano di allenamento annuale.

1° PERIODO

1° SOTTOPERIODO - (1 Novembre - 31 Dicembre)

1° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200 - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori - d) Giochi collettivi.

2° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa breve o media - d) Esercizi di acrobatica generale.

3° Giorno: a) Giochi collettivi (come riscaldamento) - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° Giorno: a) Cross su terreno vario - b) Prove ripetute in salita su metri 40.

5° Giorno: a) Riscaldamento - b) Potenziamento specifico agli attrezzi - c) Esercizi di acrobatica generale.

6° Giorno: a) Giochi collettivi (come forma di riscaldamento) - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti

superiori ed inferiori - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

7° *Giorno*: Riposo.

2° *SOTTOPERIODO* - (1 Gennaio - 31 Marzo)

1° *Giorno*: a) Riscaldamento - b) Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200 - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori, ed inferiori - d) Giochi collettivi.

2° *Giorno*: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con asta - c) Salti con rincorsa media o completa - d) Esercizi di acrobatica generale.

3° *Giorno*: a) Giochi collettivi - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° *Giorno*: a) Riscaldamento - b) Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta - c) Potenziamento specifico agli attrezzi - d) Esercizi di acrobatica generale.

5° *Giorno*: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con asta - c) Salti con rincorsa media o completa.

6° *Giorno*: a) Riscaldamento - b) Rincorse complete su pista con attrezzo - c) Prove ripetute in salita su metri 40.

7° *Giorno*: Riposo.

Per il solo mese di gennaio la seduta di allenamento del quinto giorno viene sostituita con una seduta uguale a quella del terzo giorno.

3° PERIODO

3° *SOTTOPERIODO* (1 Aprile - 15 Maggio)

1° *Giorno*: a) Riscaldamento - b) Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200 - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori - d) Giochi collettivi.

2° *Giorno*: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con asta - c) Salti con rincorsa media o completa

3° Giorno: a) Giochi collettivi - b) Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° Giorno: a) Riscaldamento b) Rincorse complete su pista con attrezzo - c) Potenziamento specifico agli attrezzi.

5° Giorno: a) Riscaldamento b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa media o completa.

6° Giorno: a) Riscaldamento - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori (seduta di mantenimento) - c) Esercizi di acrobatica generale.

7° Giorno: Riposo.

2° SOTTOPERIODO (16 Maggio - 31 Ottobre)

1° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove brevi di resistenza alla velocità su metri 60 ed 80 - c) Giochi collettivi.

2° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa completa.

3° Giorno: a) Riscaldamento - b) Potenziamento specifico agli attrezzi - c) Esercizi di acrobatica generale - d) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa completa.

5° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove di velocità pura su metri 30-40-50.

6° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa completa.

7° Giorno: Riposo.

In caso di competizioni nel settimo giorno la seduta del sesto e quinto deve essere soppressa. In tutti i casi gli allenamenti tecnici di questo periodo comportano un numero limitato di salti con rincorsa completa per ogni seduta. Ogni 15 giorni, inserire una seduta di potenziamento con sovraccarichi (richiamo e mantenimento).

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
SALTO CON L'ASTA

Test di controllo

Scheda informativa dell'atleta _____

Inizio attività anno _____

Migliore risultato tecnico _____

Altezza	
Peso	
Asta (tipo e misure)	
Impugnatura abituale	
Stacco (*)	

<i>Test</i>	
DESCRIZIONE	RISULTATO
30 mt. lanciati	
30 mt. parten. da fermo	
20 mt. con l'asta	
Salto in lungo da fermo	
Salto in alto da fermo a piedi pari	
Ultimi 10 mt. di rincorsa in mil./sec. opp. in cent./sec.	
Valicamento ostacolo con capovol. dietro da terra	
Distensione dalla panca (kg.)	
Tirata alla sbarra (kg.)	

Indicazioni facoltative

Salto in lungo	
Salto in alto	
Mt. 100	

(*) Distanza fra il piede di stacco (parte anteriore) e il bordo superiore della cassetta.