

PER UNA PIU' RAZIONALE DISTRIBUZIONE PROGRAMMATICA DELL'ALLENAMENTO

di F. ANZIL e F. JELLI

La sistematica è un ramo delle scienze biologiche che si occupa della classificazione degli esseri organizzati; la statistica, invece, studia con metodi appropriati, i fenomeni collettivi, traendo i suoi risultati da misurazioni relative ai singoli.

Programmare vuol dire, da un lato, sistematizzare classificando certe qualità, dall'altro dare corpo statisticamente all'influenza di un certo evento. Va da sé che la generalizzazione per tutti gli atleti di un programma, annuale o pluriennale, di lavoro potrebbe se, pedissequamente seguito, influire negativamente sulla prestazione atletica di altissimo livello, tuttavia riteniamo che, per coprire la fascia che va dalla scoperta di un talento al salto di qualità rappresentato dalla competitività in campo internazionale, si possa proporre un modello allargato alla maggior parte di essi.

Nello scambio di idee che abbiamo avuto con allenatori polacchi, rumeni ed ultimi, in ordine di tempo, con i responsabili del settore salti della Repubblica Democratica Tedesca, tale opinione ha trovato piena conferma anche perché la massima manifestazione prestativa dovrà, giocoforza, passare attraverso un duro lavoro di allenamento negli anni precedenti. Solo così si avrà la garanzia di una certa continuità a livello elevato. Troppi talenti, considerati tali in età giovanile, hanno, in seguito, tradito le aspettative dei tecnici ed estimatori e forse la razionalizzazione dei cicli annuali di allenamento non era propriamente tale.

Sulla scorta del lavoro effettuato da Dumitru Garleanu, allenatore nazionale rumeno, sottoponiamo le relative tabelle all'attenzione dei tecnici. Esse sono aggiornate alla realtà nostrana attraverso i dati raccolti con test condizionali (vedi « Quaderni di Aggiornamento Tecnico » della Fidal, test condizionali per i salti - supplemento febbraio 1975) e le problematiche sviluppate dalla letteratura specializzata (vedi: bioritmi - dispense tecniche « Atletica Studi » n. 3-4). Per comodità si presenta un piano di preparazione per giovani saltatori con l'asta di provata attitudine ed avanzata evoluzione che può, opportunamente variato, rappresentare un modello di riferimento per le altre specialità dei salti.

Nella fattispecie si può valutare lo sviluppo della muscolatura degli arti superiori in maniera diversa se ci occupiamo di saltatori in lungo, alto e triplo, così pure escluderemmo una certa dose di corsa prolun-

gata necessaria al saltatore con l'asta per alleggerire il treno inferiore del corpo. Al di fuori di queste differenziazioni, legate alla caratteristica di ciascuna specialità, vi sono delle leggi fondamentali da rispettare per favorire il giusto intervallo degli strumenti che le teorie dell'allenamento ci mettono a disposizione:

1. - il piano di lavoro annuale deve essere elaborato sulla base dei dati realmente evidenziati;
2. - i mezzi attitudinali devono essere sviluppati gradualmente nell'arco di lavoro di un'annata;
3. - i test e le norme di controllo devono sempre mettere in evidenza il livello di preparazione, l'orientamento della stessa e le nuove vie da perseguire.

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Corse di durata	•	•	•	•	•							
Giocchi con la palla in condizioni di difficoltà (spazi ristretti)	•	•	•								•	•
Salto in grande numero ad altezza variabile		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	

Programma di mezzi di allenamento per lo sviluppo della resistenza per giovani saltatori in generale e con l'asta in particolare.

Mesi	XII	I	II	III	IV	V
Parametro di incremento su 40 m. di corsa senza asta e con l'asta. In sec.	5,1	5,0	4,9	4,8	4,8	4,7
	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
				45m 5,3	50m 5,7	80m 9,0

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Abalakov	0,65	0,65	0,66	0,66	0,69	0,71	0,68	0,72	0,68	0,72	0,72	
Con tre passi d'abbrivio, atacco	0,75	0,75	0,76	0,77	0,80	0,82	0,80	0,83	0,80	0,84	0,85	

Dati significativi riferentisi a saltatori con l'asta già evidenziatisi per la loro specifica attitudine.

La generalizzazione del piano di allenamento dovrà trovare la sua giusta collocazione a seconda del valore dell'atleta, del calendario delle competizioni, degli obiettivi che l'organizzazione si prefigge; quindi per una attività che si svolga anche al coperto, sarà necessario apportare

gli opportuni correttivi giocando su quella quantità-qualitativa che sembra rappresentare, oggigiorno, una metodica largamente seguita; così pure l'andamento ciclico del carico di lavoro opportunamente dosato su 2-3 settimane vincolate ad un sostenuto programma, seguite da una meno impegnativa (Peter Tschiene, « Alcuni principi metodologici e struttu-

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rincorsa veloce con l'asta esternamente alla corsia della buca.			•	•	•	•	•	•	•	•		
Rincorsa veloce, imbucata e continuazione della corsa			•	•	•	•	•	•	•	•		
Rincorsa veloce, imbucata e stacco	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
Rincorsa a diverse velocità d'entrata imbucata e stacco	•	•			•			•	•	•	•	
Saltare senza asticella con rincorsa a diverse velocità		•			•	•	•	•	•	•	•	
Saltare con l'asticella con rincorsa a diverse velocità		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Esercitazioni specifiche alla sbarra, agli anelli, alla fune, alla spalliera, al trampolino elastico	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	

Programma di mezzi di allenamento per lo sviluppo della tecnica per giovani saltatori in generale e con l'asta in particolare.

rali dell'allenamento per atleti ad alto livello »). L'espressione qualitativa del lavoro svolto e la sua intensità è verificabile dalle:

- prove di controllo;
- dalle espressioni numeriche che vanno da 1 a 10 ove la prima cifra (1) rappresenta un carico di lavoro ridotto, la seconda (10) un carico di lavoro quantitativo e qualitativo molto pesante.

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Esercitazioni con prove atletiche particolarmente con salti ed ostacoli			•	•	•	•				•	•	•
Esercitazioni acrobatiche							•	•	•	•	•	
Esercitazioni agli attrezzi ed al suolo							•	•	•	•	•	
Esercitazioni con giochi sportivi: basket, calcio, pallamano, pallavolo	•					•	•	•	•			

Programmi di mezzi di allenamento per lo sviluppo della destrezza per giovani saltatori in generale e con l'asta in particolare.

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Esercizi di stacco eff. sul posto o in movimento, senza sovraccarico
Idem con sovraccarico leggero								
Con sovraccarico, sviluppare a ritmi variabili, gli estensori dei piedi					.	.						
Salti in alto, lungo, triplo con rincorsa, corsa balzata				
Corsa balzata e corse a ginocchia alte con le cosce appesantite da un sovracc.					
Salire e scendere alternativamente con un piede su una panca con sovraccarico					
Semi-accosciata con sovraccarico e successivo stacco dei piedi					
Con sovracc. sollevare il tallone per 7-8" e riddizzarsi sulla punta dei piedi					
Dalla posizione flessa in avanti sollevare il tronco sovraccaricato
strappi con bilanciere
Dalla posiz. di sospensione sollevare il bacino puntando legambe in alto
Capovolte alla sbarra e agli anelli
Dalla sosp. alla sbarra passare in appoggio per mezzo di una capovolta								
Dalla sosp. agli anelli oscillare e passare in appoggio, quindi ritornare a terra attraverso una capovolta dietro								
Gran volta alla sbarra e agli anelli								
Salita alla fune con cambio successivo e simultaneo della presa
Esercizi alla fune di tirata e spinta		
Dalla sospensione alla sbarra, agli anelli, il passare per mezzo di una trazione a braccia distese in appoggio	
Balzi su 6 ostacoli da 91 cm (10 serie)					
Gradoni in discesa - (20 serie da 10 - 15 ripetizioni)					
Balzi successivi su un piede - (20 serie da 6 ripetizioni) Dx - Sx					
Corsa balzata - 10 volte per 60 m.					
Cadute e successivo rimbalzo (10 serie da 5 cadute da altezza ottimale)					

Programma di mezzi di allenamento per lo sviluppo della forza per giovani saltatori in generale e con l'asta in particolare.

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A) <u>Velocità di reazione ed esecuzione</u> - Al segnale acustico- Dalla posizione di decubito prono: - Scattare in piedi - Raccolta e passaggio in vert. - Raccolta - capovolta e partenza di scatto - Raccolta e partenza di scatto												
Dalla posizione di decubito supino: - Al segnale acustico- - Scattare in piedi - Raddrizzare il tronco - Sollevare simultaneamente tronco e gambe (chiusura a coltello)												
Al segnale acustico da decubito supino: - flessione del busto avanti, raccolta delle gambe e passare in verticale per dietro												
Al segnale acustico scattare per 10-15m. - da decubito prono raggiungere nel minor tempo poss. il punto d'arrivo - da decubito supino raggiungere nel minor tempo poss. il punto d'arrivo - capovolve in avanti - balzi in avanti a piedi pari - andatura a quattro appoggi (viena) - con diverse capovolve												
B) <u>Velocità di spostamento</u> - partenza da terra scattare per una distanza breve - partenza da in piedi e scattare per una distanza breve - massima velocità con partenza lanciata, su distanza breve - corsa in progressivo con l'asta - massima velocità con partenza lanciata e con l'asta - corsa in accelerazione - corsa con cambio di ritmo - giochi con i piedi, ritmi accelerati - corsa con ginocchia alte - corsa sugli ostacoli												

Programma di mezzi di allenamento per lo sviluppo della velocità per giovani saltatori in generale e con l'asta in particolare.

Il ciclo settimanale di allenamento presenta la razionale distribuzione dell'impegno secondo un susseguirsi di interventi alternati, sequenti o concomitanti sulle varie qualità fisiche (Zaciorskij).

Le sigle T (tecnica), V (velocità), F (forza), R (resistenza), D (desterza) caratterizzano la seduta, mentre i carichi sono rappresentati

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<u>Sviluppo della velocità:</u>												
<u>direzione di esecuzione</u>	5	5	5	2	1	2	1	1	1	4	5	
<u>di spostamento</u>	2	3	4	8 [*]	8 [■]	8 [●]	9 [▲]	9	9	4	2	
<u>Sviluppo della destrezza in generale</u>	3	2	1	3	2	1				2	3	8
<u>Sviluppo della forza</u>												
<u>muscolatura delle gambe</u>	4	4	4	4	6	6	3	1	2	1	1	
" <u>addominale</u>	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	
" <u>delle spalle</u>	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2
" <u>delle braccia</u>	2	2	4	4	2	2	2	7	4	6	6	8
<u>Sviluppo della resistenza</u>												
<u>generale (m - sec)</u>	3000	4000	$\frac{1500}{510}$	$\frac{1400}{530}$	$\frac{1500}{510}$						$\frac{1400}{530}$	2000
<u>speciale (salti con rincorsa completa)</u>		15	25	35	20	40	40	40	25	25	20	
<u>Perfezionamento tecnico</u>												
<u>rincorse</u>			1	2	2	4	3	2	1	1		
<u>stacchi</u>	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	
<u>capovolte indietro</u>	4	2	2	2	2			1	2	2	3	
<u>tirate e svincoli</u>	4	2	2	2	2			1	2	2	3	
<u>salti completi</u>		4	4	4	2	5	6	5	4	3	2	
* m.	45	50	80	100								
sec.	5,3	5,7	9	10,8								

Tavola di riferimento annuale per la giusta distribuzione mensile della quantità-qualitativa del lavoro, ove il massimo sia considerato 10. Il n. 1 rappresenta 1/10 della totalità (carico leggero), il n. 10 il max. (carico pesante)

Mesi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Miglior prestazione personale m.	-	4	4,20	4,30	-	4,30	4,50	4,60	4,60	4,50	4,40	
40 m. con partenza in piedi sec.	5,1	5,0	4,9	4,8	4,8	4,7	4,7	4,6	4,6	4,8	4,8	
(I° numero rapp. la prova dell'atleta senza asta)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8	5,1	5,1	
Salto in lungo da fermo m.	2,40	2,45	2,50	2,60	2,60	2,70	2,75	2,80	2,80	2,60	2,50	
Salto in lungo con rincorsa m.	6,10	6,10	6,30	6,40	6,40	6,60	6,70	6,80	6,80	6,60	6,50	
Tre balzi successivi su un piede m.	8	8	8,20	8,40	8,40	8,60	8,80	8,80	8,80	8,60	8,50	
Accosciata massima kg.	-	100	110	115	120	125	130	-	-	-	120	
Dalla sospensione mantenimento delle gambe a squadra - sec.	8"	10"	12"	15"	15"	18"	18"	18"	18"	15"	10"	
Panchina kg.	-	80	90	100	100	105	105	-	-	-	90	

Tavola sinottica di riferimento per giovani saltatori con l'asta di provata attitudine.

Numero di allenamenti Qualità da allenare	Lunedì T V	Martedì F R	Mercoledì T V R	Giovedì D F	Venerdì T V	Sabato F R	Domenica D	
Intensità di carico	Media	Legg./Med.	Pesante	Med./Pes.	Pesante	Legg./Med.	Leggera	
Tecnica - Rincorsa di 6-8 passi, infilare l'asta, abbandonar- la e correr via	25x		25x		25x			75x
Rincorsa di 6-8 passi, infilare l'asta, abbandonar- la, far la capovolta e correr via	20x		20x		20x			60x
Destrezza - Es. acrobatici al suolo, agli altrezzi ed al trampoli- no elastico				20'			50'	70'
Velocità - Ad un segnale acustico dalla posiz. di decubito supino scattare in piedi	10x		5x		10x			25x
Stessa posiz. sollevare il tronco	5x		5x		10x			20x
Stessa posiz. soll. simultanea- mente tronco e gambe (knee & coll.)	10x		10x		5x			25x
Corso in progressione con aumento max. nella parte finale	10x50		10x50		10x50			1500m.
Corso a ginocchia alte a ritmo massimale	5x30		5x30		5x20			400m.
Forza - Della posiz. indicata radd. la gamba con sovracc. 30kg		3x10		4x10		3x10		3000 kg.
Dalla stessa posiz. radd. la coscia appesantito con 15 kg		3x10		4x10		3x10		1500 kg.
Raddrizzarsi sulla punta dei piedi con sovracc. 40kg		3x10		4x10		3x10		4000 kg.
Semicosciata con sovracc. carico di 50 kg		3x10		4x10		3x10		5000 kg.
Capovolte alla sbarra ed a gli anelli		15x		20x		15x		50x
Salita alla fune a braccia alternate - 4 m.		6x		10x		6x		22x
Flessioni e raddrizzamen- ti del tronco con 50 kg.		3x10		4x10		3x10		3000 kg.
Resistenza - Corso di durata		1000m.		2000m.		1500m.		4500m.
Basket - calcio - pallanuoto - pallavolo.		30'		30'		30'		90'

Modello di ciclo settimanale di allenamento del periodo di preparazione.

Scopo: 1) Sviluppo delle qualità motorie.

2) Perfezionamento tecnico e cura degli errori.

da L (leggero), M (medio), P (pesante) ed a questo proposito non è fuori luogo ricordare come allorché cala la quantità aumenta l'intensità e viceversa dando luogo ad un programma di lavoro estensivo od intensivo.

Un piano che proponiamo non vuol essere nulla di dogmatico (che cosa si può considerare dogma nella complessa attività dell'uomo che si muove?), ma un modello razionale di riferimento che può giovare per una più giusta distribuzione programmatica del lavoro.