

# Allenamento con variazioni di velocità per i saltatori in lungo

a cura di Karl Gorcz

di N. Smirnov  
da Ljogkaia Atletica,  
Mosca n. 1 1975

L'esperienza praticata nello sport mostra come tutti i movimenti possano essere eseguiti con due diversi tipi di velocità: in competizione ed in gara. La velocità usata nelle competizioni è solitamente raggiunta dall'atleta solo durante un impegno estremo, mentre la maggior parte del carico d'allenamento è eseguito ad una velocità di gran lunga inferiore a quella espressa in gara. Ciò crea delle barriere di bassa velocità che a nostro parere, resta il problema fondamentale sulla strada dello sviluppo della velocità.

Per incrementare le prestazioni si richiede all'atleta di eseguire esercitazioni alla massima velocità possibile, in quel determinato periodo dell'allenamento, sia in gara che in allenamento. Naturalmente il processo di allenamento, fino a che è interessata la velocità, deve avere due opposti margini. Uno è l'allenamento di velocità, l'altro è il livello di velocità a cui si tende nella vicina gara. Tutti gli esercizi debbono essere eseguiti entro questi due margini con costanti cambiamenti da uno all'altro, in accordo con la fase d'allenamento. Le differenze tra i margini sono più ampie nella preparazione e più ridotte nella fase di competizione.

Per risolvere alcuni dei problemi inclusi nell'allenamento con variazioni di velocità noi abbiamo condotto uno studio cercando di ottenere:

- 1) degli esercizi che comprendono sprint lungo un declivio, e sprint lungo un declivio con leggeri pesi attaccati agli arti inferiori e prestazioni normali;
- 2) la miglior combinazione di esercizi che coinvolgono le suddette variazioni. Durante l'esperimento gli ultimi sei metri della rincorsa del salto in lungo furono cronometrati, la distanza saltata dopo una rincorsa completa misurata (dal punto di stacco) e i recuperi entro i salti registrati in accordo con la pulsazione cardiaca. Gli sprint lungo un declivio comprendevano l'uso di rincorse di 35 metri di lunghezza con una penden-

za di 2,5 gradi. Gli ultimi otto metri della rincorsa erano in piano. Per la seconda variazione i partecipanti usarono la medesima pendenza della rincorsa ma eseguirono tale esercitazione con un peso aggiuntivo alle anche di 0,6 Kg..

Tutti i partecipanti eseguirono

dopo un normale riscaldamento e prove sotto diverse condizioni, un salto in condizioni normali allo scopo di stabilire il livello di partenza. Questo salto fu seguito da due prestazioni usando la prima variazione (rincorsa in declivio), una in condizioni normali e due secondo la seconda variazione (pe-



si alle anche). Il settimo tentativo fu di nuovo eseguito in condizioni normali, l'ottavo secondo il primo ed il nono secondo la seconda variazione. I due salti finali, il decimo e l'undicesimo, furono eseguiti in condizioni normali. I recuperi furono adattati a tre minuti tra ogni salto, cinque minuti dopo la prima serie e sei minuti dopo la seconda serie di tre salti.

L'analisi delle prestazioni mostrò un certo incremento del 3,4 - 5 per cento nella velocità sugli ultimi sei metri nella pista in declivio. Quando fu usata la pista in discesa con i pesi aggiuntivi l'incremento si ridusse all'1,1 per cento sempre relativo al valore iniziale ottenuto in condizioni normali. Il tempo sugli ultimi sei metri in condizioni normali fu dello 0,8 per cento migliore dopo i due tentativi eseguiti lungo la pista in declivio e del 2,2 per cento nei salti che seguirono i due tentativi usando il declivio con i pesi aggiuntivi. Non ci furono comunque significativi miglioramenti negli altri due salti eseguiti dopo l'uso della combinazione delle due varianti.

Non furono riscontrati segni evidenti di fatica tra i salti. Basati sulla frequenza cardiaca gli intervalli di recupero si presentarono dunque come entro un'area ottimale.

L'analisi dei risultati indica che i due tentativi eseguiti lungo il declivio con i pesi aggiuntivi la velocità incrementò dell'1,8 per cento.

Le distanze di salto usando la prima variazione incrementarono dal 2,4 al 5,5 per cento, ma entro la seconda variazione calarono del 3,4 per cento dai valori iniziali. Ci fu un significativo incremento dell'1,8 per cento nei salti nelle normali condizioni che seguirono i due tentativi usando la prima variazione e del 2,2 per cento in quelli che seguirono i due tentativi con i pesi aggiuntivi. Come nei risultati presentati a riguardo della velocità, non ci fu nessun significativo incremento negli ultimi due salti dopo l'uso della combinazione delle due variazioni.

Le variazioni descritte possono essere raccomandate, purchè lo stesso tipo di salto non venga ripetuto per più di due volte. Il metodo d'allenamento con velocità variata in questo caso rende capace l'atleta di sviluppare il proprio stereotipo dinamico nella medesima area di velocità attesa nelle più prossime competizioni. In sovrappiù, durante lo sprint in discesa minor tensioni sono richieste al sistema neuro muscolare coordinativo, ciò

che permette un incremento nel carico di lavoro con più salti alla velocità massimale.

I migliori risultati d'allenamento possono essere attesi dalla seconda variazione (corsa in discesa con carichi aggiuntivi). Questi esercizi sviluppano le componenti di potenza del saltatore ad elevate velocità e poichè lo sviluppo del coefficiente di forza dei maggiori

gruppi muscolari avviene in situazioni di gara, ciò risulta veramente specifico. I risultati dell'uso di pesi aggiuntivi sulla pista piana non sono altrettanto positivi. La velocità in quest'ultimo caso viene ad essere ridotta, calando ben al di sotto dei valori attesi nelle più prossime competizioni e corrispondono alle usuali esercitazioni d'allenamento.

## **Consorzio Elettricisti del Friuli Venezia Giulia**

---

**insieme  
per affrontare  
gli interessi comuni  
tante imprese  
danno vita ad un complesso  
di forze di lavoro  
di notevoli dimensioni  
con servizi tecnici  
centralizzati  
ed acquisti unificati  
per garantire alti livelli  
di esecuzione  
ed un contenimento dei costi**

---

**UDINE - Via Martignacco, 139  
telefono 45046**

---

# **CONEL**