

Cicli di allenamento dei triplisti

di Vitold Krejer
da Ljodkaja Atletika - Mosca - 1977*
a cura di Fabrizio Urli

Il tranier dei triplisti sovietici V. Krejer, definisce i differenti microcicli nei programmi di allenamento e presenta esempi di cicli prestagionali.

Differenti cicli di allenamento vengono generalmente usati nella fase prestagionale e nella fase delle competizioni per ricavare dal lavoro effettuato un risultato ottimale. Questi cicli hanno di recente attratto un considerevole interesse tra i medici sportivi: fra questo interesse le prove di salto non costituiscono una eccezione.

Il macrociclo, annuale di un saltatore è generalmente dato da fasi della durata da 1,5 a 6 mesi e il mesociclo da fasi di durata variabile fra il mese e mezzo e i due mesi.

I mesocicli sono formati da microcicli che generalmente durano da 1 a 3 settimane. Un microciclo consiste in numerose singole sedute di allenamento, componenti un complesso che, includendo i giorni di recupero, permette di sviluppare una struttura di allenamenti ripetuti nel programma generale (I. Matvejev).

MICROCICLI

Microcicli negli allenamenti prestagionali comprendono cicli standard e cicli speciali. I cicli standard, usati nelle componenti dell'allenamento, sono distribuiti equamente sul ciclo, in accordo con il carico totale e la intensità progettata.

Il carico è relativamente elevato, ma l'intensità è moderata. La durata dei standard è di due tre settimane. I cicli speciali usano differenti componenti d'allenamento in giorni predeterminati. L'intensità è maggiormente concentrata e corrisponde con l'impiego del carico massimo. La durata è di circa una settimana.

Microcicli durante la stagione delle competizioni consistono in cicli precompetizione e cicli da competizione. I cicli precompetizione, concentrati nello sviluppo di competizione, durano da una a due settimane.

I cicli da competizione mirano ad una preparazione ottimale per le competi-

zioni usando i potenziali movimenti del salto accompagnati da una accurata ricerca tecnica, ricercando oltretutto un elevato livello di preparazione psicologica. La durata di questo ciclo varia da una a tre settimane.

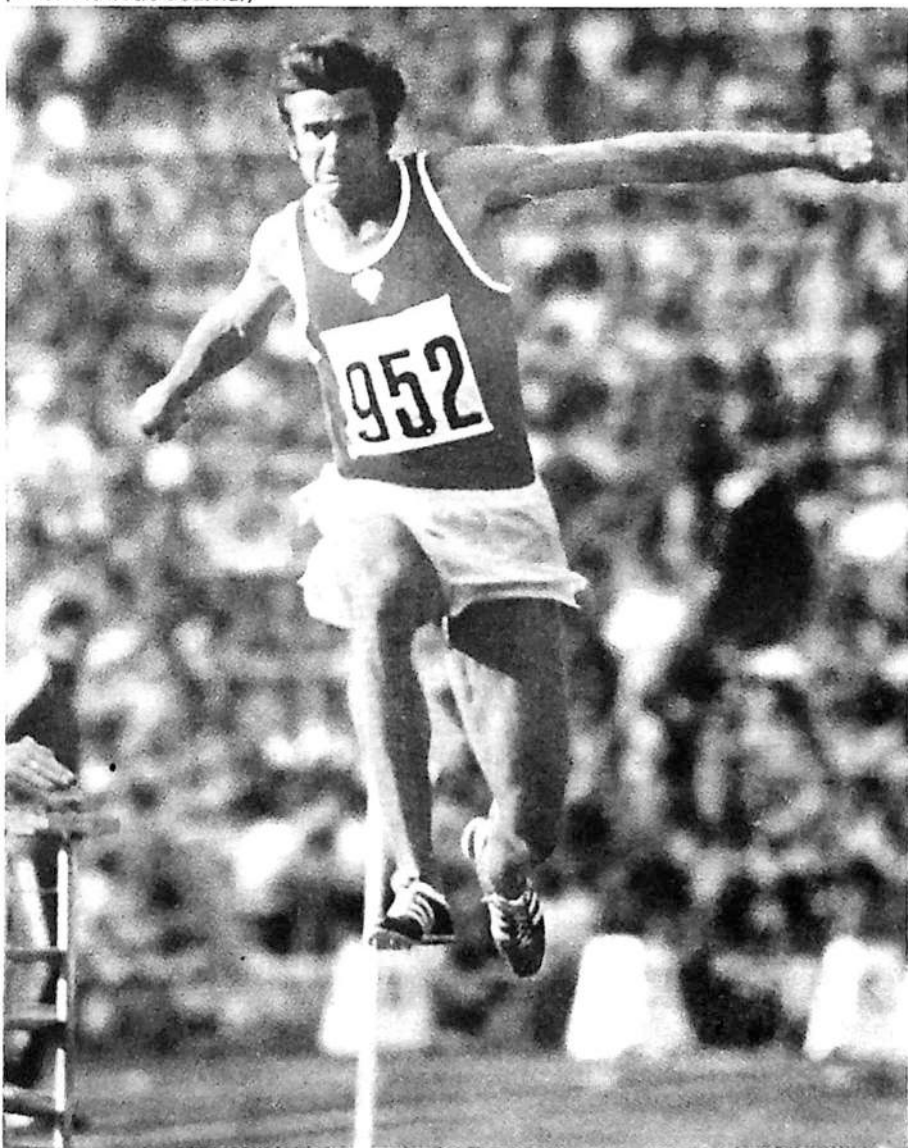
I microcicli di recupero consistono in carichi ridotti, preparazione e mantenimento del ciclo. I cicli con carichi ridotti seguono i cicli speciali o sono usati

(Foto Athletic Journal)

durante il periodo di cambiamento susseguente ai periodi delle competizioni (riposo attivo).

Il numero dei giorni di riposo attivo è aumentato, il livello funzionale è mantenuto e sono usati i migliori metodi di recupero psicofisico.

Questi cicli seguono dappresso i cicli delle competizioni e le competizioni stesse proprio per usufruire maggior-



mente del cambiamento da una all'altra condizione assicurando così il completo recupero fisico e nervoso.

I cicli di mantenimento sono simili ai cicli di recupero, solo la rincorsa è più dolce per pervenire a più favorevoli condizioni di recupero.

Entrambi i cicli durano da 10 giorni a 3 settimane.

I cicli misti sono impiegati durante il cambiamento da una fase all'altra di allenamento. I cicli misti appianano il cambiamento includendo alcune componenti del ciclo successivo e durano una settimana.

Come si può vedere la scelta degli esercizi, le combinazioni di intensità e dei carichi d'allenamento e la variazione dei metodi impiegati, permettono una varietà di differenti microcicli atti per essere usati. Per esempio è possibile usare più di 100 differenti microcicli durante la fase di preparazione facendo continui perfezionamenti nel contenuto e nella struttura dei cicli per adattarli ai bisogni di ogni singolo saltatore e del suo periodo di allenamento. Gli intenti tipici dei cicli speciali durante la fase di allenamento stagionale possono essere riassunti come segue:

- la creazione di una situazione di stress attraverso il ciclo per cercare dei livelli di super compensazione prima dell'inizio del ciclo seguente.

- L'aumento della pressione mentale e psichica facendo uso del contrasto tra le varie componenti di allenamento.

- Il miglioramento del livello di allenamento ben superiore al punto di partenza utilizzando carichi elevati senza però mai trascurare la tecnica.

La durata e la frequenza dei cambi da lavoro pesante a microcicli di recupero dipende da:

1. Le esigenze richieste con esercizi o metodi di allenamento impiegati.
2. La qualità degli esercizi e dei metodi.
3. La frequenza degli esercizi e dei metodi.
4. La natura e la varietà dei metodi di recupero.

La conoscenza di come impiegare e cambiare un allenamento, competizione e ciclo di recupero incide ed è condizionato dalla prestazioni dell'atleta.

E' importante capire che i cicli speciali devono essere introdotti frequentemente per evitare una stabilizzazione dell'allenamento, forzando l'organismo all'adattamento a nuovi livelli.

Allo stesso tempo deve tenersi presente che una prudente introduzione dei cicli di recupero è essenziale, particolarmente quando la stagione delle competizioni è lunga. Ulteriormente l'arte dei continui cambiamenti dei microcicli permette di ridurre la monotonia e rende possibile elevare l'intensità dell'allenamento.

CICLO MODELLO

E' ovvio dalle asserzioni fatte sopra che



l'esito e la struttura dei microcicli è di molto più importante per creare triplisti di alto livello che non il totale carico di lavoro di un anno.

Tenendo questo bene presente abbiamo incluso 2 semplici microcicli adatti per l'allenamento stagionale dei saltatori di tripla.

Ciclo standard tre settimane

1. settimana - aumento e sviluppo forza di salto

Lunedì - Sprint 8x25 m., hops e steps 20x50 m., 2x150 (18.5-20.0 sec).

Martedì - 30 minuti di corsa campestre.

Mercoledì - Sprint 8x25 m. Esercizi di salto, 25x40 m., 2x150 m.

Giovedì - 30 minuti di nuoto

Venerdì - Sprint 8x25, balzi 20x150 m.

Sabato - 30 minuti di corsa campestre.

Domenica - Sprint 8x25 hops 1x100 m., balzi a piedi pari 10x25 m.

Seconda settimana - sviluppo della forza

Lunedì - Riposo

Martedì - Salti con 100 a 129 kg. (75-80 ripetizioni), 2x150 m.

Mercoledì - 30 minuti nuoto

Giovedì - Di nuovo esercizi di sviluppo di potenza (50 ripetizioni), lanci (policoncorrenza), allenamento con pesi, 10 esercizi per un totale di 20 tons., 2x150 m.

Venerdì - 30 minuti di corsa campestre.

Sabato - Giochi con la palla (20 minuti).

lanci - pesi e allenamento di resistenza, addominali e muscolazione delle gambe (200 ripetizioni) 2x150 m.

Domenica - Giochi con palla (1 ora)

Terza settimana - ciclo di recupero

Lunedì - Riposo

Martedì 30 minuti nuoto

Mercoledì - 30 minuti corsa campestre 3x300 m. 48".0-50".0 sec.).

Giovedì - 30 minuti gioco con palla, 30 minuti nuoto.

Venerdì - 20 minuti corsa campestre, 10 minuti ginnastica e 20 minuti di corsa campestre, 10 minuti ginnastica e 20 minuti di corsa campestre, 10 minuti ginnastica.

Sabato - 30 minuti di gioco con la palla, lanci (dorsolinee), 4x150 m. (18".5-19".5)

Domenica - Riposo

2 settimane del ciclo standard

Prima settimana - velocità e sviluppo della potenza di salto

Lunedì - 12x40-50 m. partenza lanciata, 2x200 m. (27.5-28.0)

Martedì - 12-15 salti tripli con breve rincorsa (6-8 passi), 12x40-50 m. con partenza da terra, 2x150 m. (18".5-19")

Mercoledì - 30 minuti nuoto

Giovedì - Hops e steps 20x50 m, 2x150 (18".5-19".0)

Venerdì - Esercizi di salto 25x40 m., 2x150 (18".5-19".0)

Sabato - Balzi 20x50 m. balzi a piedi pari (10x25 m.), 2x150 m.

Domenica - Riposo

Seconda settimana - sviluppo di forza e ciclo di recupero

Lunedì - Salti con 60-80 kg. (75-80 ripetizioni), slanci (50x80-90 kg.), 2x200 m. (29-30 sec.)

Martedì - 20 salti tripli con breve rincorsa, lanci (policoncorrenza), esercizi potenziamento del dorso, allenamento di resistenza per lo sviluppo addominale e la forza delle gambe (200 ripetizioni, 10 esercizi per un totale di 10 tons.)

Mercoledì - Riposo

Giovedì - 40 minuti corsa campestre.

Venerdì - 30 minuti nuoto

Sabato - 30 minuti gioco con palla, 6x150 m. (19.0-20.0).

Domenica - Riposo

IL COMITOLLO

Via Patrioti 4 - COLUGNA

LANE E FILI
ARTIGINATO CARNICO
BIANCHERIA INTIMA
ACCESSORI ABBIGLIAMENTO

NUOVA ATLETICA