

Malgrado la velocità persa, lo stacco di Uudmae nello step è eccellente (17-19). Egli rimane in una buona posizione fino a quando tenta di muovere la parte bassa della gamba guida all'indietro (20). Questo movimento è responsabile del successivo difettoso atterraggio. Il bilanciamento di Uudmae è disturbato, la parte superiore del corpo si inclina troppo in avanti e le anche sono radenti (21-23). Il piede di stacco è piazzato troppo lontano in avanti dal suo centro di gravità, e ciò aumenta la durata della fase di appoggio e conseguentemente riduce la velocità orizzontale (23).

IL JUMP (25-32)

Benchè Uudmae completi il suo stacco con efficiente spinta (25-26), la precedente perdita di velocità orizzontale diventa piuttosto evidente. Egli è costretto a uscire nella posizione di atterraggio prematuramente per neutralizzare la rotazione in avanti (26-30) e perde preziosa distanza.

Una parte di ciò poteva essere evitata allungando le braccia verso l'alto e tenendo la schiena dritta per ritardare la rotazione.

L'atterraggio finale mostra una buona azione delle braccia allo scopo di muovere le anche in avanti ed evitare la precoce caduta.

A questo punto, la prematura posizione di atterraggio limita l'allungamento in avanti delle gambe di Uudmae (31).



PERIODIZZAZIONE A LUNGO TERMINE DEI TRIPLISTI

L'allenatore dell'Unione Sovietica, preparatore di triplisti di classe mondiale, Vitol Kreyer, presenta un piano per lo sviluppo della preparazione a lungo termine diviso in tre principali periodi, comprendenti tabelle di livelli di prestazione ad un ampio numero di test.

La carriera atletica di un saltatore di triplo può concludersi dopo 20 anni, ruotando intorno a processi di allenamento in cui un complesso sistema dinamico con differenti compiti ad ognuno dei diversi stadi dell'allenamento. Questi stadi (o periodi) sono strettamente collegati a modificazioni morfologiche, fisiologiche e psicologiche che prendono posto durante gli anni di allenamento. La preparazione a lungo termine è principalmente basata sui seguenti punti:

- una graduale soluzione dei problemi tecnici;
- un graduale incremento dell'allenamento e delle competizioni in accordo con l'età;
- un carico di allenamento progressivamente incrementato in ogni stadio e un equilibrato e frequente allenamento nello stadio della massima prestazione;
- un progressivo incremento dell'intensità dell'allenamento e impiego di differenti metodi di allenamento;
- una incrementata intensità nell'uso di esercizi generali e specifici;
- una stretta correlazione tra lo sviluppo delle capacità fisiche e della tecnica;
- una stretta correlazione tra lo sviluppo psico-fisiologico e la tecnica.

1. STADIO

Il primo stadio dell'allenamento pone l'accento sullo sviluppo globale tra i 7 e i 9 anni, e cambia a favore di una maggiore intensità fra i 10 e i 12 anni. I maggiori compiti sono:

- sviluppo della forza di base, resistenza, agilità e velocità;
- apprendimento dei singoli elementi del salto triplo e stabilizzazione della struttura di base della specialità.

L'allenamento in questo stadio è basato

sullo sviluppo fisico globale, giochi ed esercizi, con carichi di allenamento maggiorati dal 30 per cento al 50 per cento e l'intensità dal 50 al 75 per cento ogni anno. Gli esercizi ginnici sono eseguiti quotidianamente e all'età di 10-12 anni esercizi con carichi con 0,5 kg., esercizi dinamici (da 5 a 10 ripetizioni) e accosciate (da 20 a 25 ripetizioni).

Le prestazioni richieste per il primo stadio di preparazione sono inserite in tabella.

2. STADIO

Il secondo stadio punta a sviluppare un buon livello di prestazione ed è diviso in 3 fasi: la fase di orientamento (da 13 a 14 anni), la fase di specializzazione del salto triplo (da 15 a 16 anni) e la fase di stabilizzazione della prestazione tecnica di alto livello (da 17 a 20 anni). Si dedica principale cura a:

- lo sviluppo delle componenti specifiche della prestazione fisica del salto triplo;
- lo sviluppo delle componenti tecniche del salto triplo;



Jaak Uudmae

**di Vitold Kreer
a cura di
Giorgio Dannisi**



- sviluppo fisico globale.

Gli allenatori sono raccomandati di selezionare i saltatori di triplo fra i giovani atleti da 14-15 anni, che mostrano un valore del miglioramento della prestazione che supera il 5 per cento ogni anno e che sopporta carichi di allenamento relativamente alti.

I metodi di allenamento impiegati comprendono l'inserimento di corse e salti sulla sabbia, neve e acqua (13 a 16 anni) ed esercizi di forza con carichi eccedenti il peso corporeo dell'atleta.

La potenza specifica è sviluppata usando una varietà di esercizi di salto, compresi salti in basso e tutti i tipi di esercizi di balzo.

Le prestazioni previste durante le tre fasi del secondo stadio dell'allenamento sono inserite in tabella.

3. STADIO

Il terzo stadio si propone di sviluppare

NUOVA ATLETICA

PRIMO STADIO DELLA PREPARAZIONE

ETA'	7-9 anni	10-12 anni
Altezza	1,34-1,43 m.	1,52-1,65 m.
Peso	29-33 kg.	35-45 kg.
60 m. sprint	----	8"
Salto triplo (10 passi rincorsa)	----	8,50-10,50 m.
40 m. partenza fermo	----	6"4-6"
Salto in lungo (10 passi rincorsa)	----	4,00-5,00 m.
Lancio dorsale (4 kg.)	----	9,50-10,50 m.

SECONDO STADIO DELLA PREPARAZIONE

ETA'	13-14 anni	15-16 anni	17-20 anni
Altezza	1,69-1,78 m.	1,78-1,81 m.	1,82-1,88 m.
Peso	50-54 kg.	55-60 kg.	73-76 kg.
100 m. sprint	12"2	11"6-11"3	11"-10"8
Salto triplo	14 m.	14,5-15,5 m.	16-16,5 m.
Salto in lungo	6,30 m.	6,70-7 m.	7,25-7,50 m.
Salto triplo (14-16 passi rincorsa)	----	----	15,5-16 m.
Salto triplo (10 passi rincorsa)	12,5 m.	14-15 m.	15,30-15,80 m.
40 m. partenza da fermo	5"2	5"1-5"	4"9-4"7
80 m. partenza da fermo	----	9"5-9"3	9"2-8"9
150 m. sprint	----	18"2-17"5	17"-16"5
Salto in lungo (10 passi rincorsa)	6 m.	6-6,40 m.	6,60-7,10 m.
5 balzi (6-12 passi rincorsa)	----	21,5-22 m.	22,5-23,5 m.
40 m. balzi (8 passi rincorsa secondi + N. di balzi)	----	8"+11/7"+11	6"5+10/6"+10
Accosciata (percentuale di quantità di peso)	----	125-160 kg.	175-200 kg.
Salita su gradini a 50-60 cm. (percentuale di quantità di peso)	----	80-100 kg.	120-150 kg.
Lancio dorsale (7,25 kg.)	4kg/12,5 m.	12,5/13,75 m.	14,5-15 m.

TERZO STADIO DELLA PREPARAZIONE

ETA'	21-27 anni		
Altezza	1,83-1,90 m.		
Peso	75-81 kg.		
100 m.	10"6	10"4	10"2
Salto triplo	17,00 m.	17,50 m.	18 m.
Salto in lungo	7,75 m.	7,90 m.	8,15 m.
Salto triplo (14-16 passi)	16,50 m.	16,85 m.	17,25 m.
Salto triplo (10 passi)	16,25 m.	16,70 m.	17,10 m.
40 m. partenza da fermo	4"5	4"72	4"65
10 m. partenza lanciata	0,95 sec.	0,94 sec.	0,93 sec.
80 m. partenza da fermo	8"8	8"7	8"60
150 m. sprint	16"	15"6	15"3
Salto in lungo (10 passi)	7,35 m.	7,80 m.	7,85 m.
5 balzi (6 a 12 passi)	24,50 m.	25 m.	25,75 m.
40 m. balzi (8 passi rincorsa, sec. + numero di salti)	5"+9 1/2	4"+8 1/2	4"+8
Accosciata	220 kg.	----	----
(percentuale di quantità di peso)			
Salita su gradini a 50-60 cm. (percentuale di quantità di peso)	200 kg.	220 kg.	250 kg.
Lancio dorsale (7,25 kg.)	16 m.	16,50 m.	17,50 m.

l'alto livello della prestazione e il raggiungimento del suo massimo tra i 21 e i 27 anni di età.

Nella prima fase del terzo stadio l'attenzione è puntata sul massimo sviluppo delle componenti della prestazione fisica (3 o 4 anni). Questa fase è seguita dall'adattamento del potenziale dell'atleta ad un più alto livello della tecnica (2 o 3 anni). Il carico di allenamento in questo stadio è gradatamente raddoppiato, ricordando che l'incremento deve essere basato su cicli di sforzo oscillanti e sui recuperi. L'intensità sarà concentrata al massimo, con massaggi, sauna, nuoto e recuperi durante la preparazione anche con assistenza vitaminica.

Le prestazioni richieste durante il terzo stadio (l'ultima colonna rappresenta i risultati definitivi) sono inseriti in tabella.

CARICHI DI ALLENAMENTO

I parametri dei carichi di allenamento in un piano di allenamento pluriennale sono presentati nella tabella che segue.

Essi comprendono tutti gli aspetti del condizionamento, salti, sviluppo della velocità, competizioni, ecc. oltre alla completa indicazione dei tre principali stadi dell'allenamento da 9 a 27 anni.

(Foto N.A.F.)



FASI DELL'ALLENAMENTO	I		II			III	
	sviluppo multilaterale 7-9 anni	sviluppo intensificato 10-12 anni	orientativo 13-14 anni	specializzazione 15-16 anni	prestazione tecnica 17-20 anni	max prestazione fase I 21-27 anni	max prestazione fase II 21-27 anni
METODI DI ALLENAMENTO							
- Salto triplo (n. di competizioni)	---	---	1-2	8-10	12-15	18-20	18-20
- Altre competizioni (numero)	3-4	8-12	10-12	8-10	4-6	2-3	2-3
- Sedute di allenamento (numero)	100	150	175	200	220	300	300
- Sedute di ginnastica (numero)	200	250	250	200	150	100	100
- Salto triplo da 4 a 22 passi							
rincorse (numero) brevi	---	50	150	300	500	600	1.000
rincorse (numero) lunghe	---	100	150	300	600	800	1.200
- Salti in basso (numero)	100	200	300	500	1.000	1.500	1.000
- Salti in lungo e in alto (numero di stacchi)	500	500	600	1.000	2.000	1.500	2.000
- Max. velocità 9-10,7 m/sec. (km.)	2	5	10	15	22	35	20
- Esercizi dinamici (km.)	4	10	25	45	50	50	30
- Salti verso l'alto con pesi (tonnellate)	---	20	75	150	300	500	300
- Altri esercizi di forza (tonnellate)	---	20	75	150	200	100	100
- Corsa con velocità di 7,5-8,5 m/sec. (km.)	10	20	50	70	90	120	80
- Esercizi di sviluppo a tempo (da 5" a 20" per serie)	200	400	500	500	600	1.000	500
- Giochi e altri sport (ore)	200	200	150	100	75	75	50
- Esercizi di ginnastica acrobatica (numero)	20.000	20.000	10.000	10.000	10.000	5.000	3.000