

PROGRAMMA DI CONDIZIONAMENTO ED ALLENAMENTO PER SALTATORI

di Sue Humphey

da Track & Field Quarterly Review - n° 4 - 80

a cura di Maurizio Urli

Le condizioni ottimali per poter sviluppare un buon salto richiedono una notevole e varia fase di condizionamento; essi sono: aereobia; anaerobia; forza; flessibilità; elasticità; tecnica.

Il salto in lungo e il salto in alto sono i più anaerobici, ma diverse condizioni aerobiche intervengono nell'azione quando il saltatore è coinvolto in lunghe competizioni che corrono diverse ore.

Naturalmente queste diverse fasi hanno priorità durante l'anno.

Nella stagione indoor le maggiori attenzioni si pongono al riguardo di condizionamenti visivi, forza e resistenza.

Il lavoro tecnico verrà eseguito solo nell'eventualità che si debbano apportare sostanziali modifiche nella tecnica del saltatore.

Durante la stagione precompetitiva i condizionamenti aumentano e aumentano i lavori tecnici sempre tenendo conto delle condizioni generali di allenamento. La tecnica copre circa il 25 per cento del lavoro totale all'inizio di questo periodo. Alla fine di questo periodo è van-

taggiato aumentare il lavoro di velocità e far sì che il lavoro di tecnica copra circa il 40-50 per cento del tempo totale di lavoro. Nella fase delle competizioni bisogna badare soprattutto all'aumento della velocità. Il successo del periodo è dato dalla priorità da offrire al lavoro di tecnica.

Allenamento aerobico può includere parecchie corse di resistenza sui 5/6 km. recuperando su circa 500 m. ripresa della corsa per circa 15/30 min.

Un circuit training per saltatori può comprendere:

- corsa sulle scale 30"
- salti in lungo da fermo
- salti verticali (elevazioni)
- balzi sulle scale 15" per ogni gamba
- corse su ostacoli
- skipping 30"
- seduti - in piedi 2'
- 20 m. 3"5
- a ginocchia alte sul posto 15"
- salti a rana 1'
- 50 m. hop sulla gamba destra
- 25 m. sprint 4"
- 50 m. hop sulla gamba sinistra

- 50 m. sprint 8"

Il numero e il tempo delle ripetizioni verranno calcolati tenendo conto della soggettività dell'atleta.

L'allenamento anaerobico possono includere brevi sprint sui 30/60 m., salti sia in lungo che in alto con brevi rincorse, ostacoli bassi, brevi corse in salita di natura esplosiva, corsa a ginocchia alte e ripetizioni sui 60/150 m.

Per l'aumento della velocità si può lavorare nella tarda stagione pregara.

Il lavoro si può basare sulla resistenza degli arti inferiori, potenza esplosiva, resistenza cardiovascolare, irrobustimento del tronco, resistenza locale dei muscoli, tecnica della corsa.

Per questo si possono usare brevi sprint con o senza blocchi, corsa a ginocchia alte per 30 m. e sul posto, penetrazione della gamba anteriore, corsa sulle dita dei piedi, balzi con e senza pesi, corse sulle scale, flessioni per il tronco e ripetute di 150/200 m. per piccoli recuperi e aumento della resistenza.

Si deve lavorare sulla forma per il primo periodo dell'anno.

Films, videotape, visualizzarsi negli specchi, quando si sviluppa la corsa sul posto, possono essere sicuramente utili al saltatore per migliorare lo stile.

Lo svolgimento dell'allenamento di forza può essere fatto in diversi modi. Il sollevamento pesi può rivelarsi veramente utile per costruire forza. Il programma delle alzate basato sul lavoro pesante nella stagione indoor aiuta a costruire della forza da utilizzare nelle successive stagioni.

Balzi con e senza pesi e resistenze devono essere usati per sviluppare la forza delle gambe.

Vari tipi di balzi come salti su una gamba, salti su due gambe, ostacoli, triplo e lungo da fermo, scalinate e lavori pliometrici possono aggiungere varietà al programma.

Esercizi pliometrici producono esplosività e movimenti reattivi giacché allenano le parti esterne dei muscoli a contrarsi per aumentare la relazione tra forza e potenza reattiva.



Una buona forza si può acquisire più rapidamente se sorretta da un adeguato lavoro pliometrico.

Il maggior volume di balzi di forza deve essere svolto nel periodo novembre-febbraio; durante la stagione, abbassare il numero dei balzi, che devono essere eliminati totalmente in vista di gare particolarmente importanti.

Esercizi pliometrici:

- salti in basso con massima elevazione possibile dopo la caduta.

Si può variare l'esercizio (facendo svolgere il lavoro su una gamba sola alla volta).

- 12-24" di balzi da fermo sulla panca rialzata e poi caduta e salto triplo.
- balzi per 30-50 m. una gamba alla volta
- ostacoli (28-30") salti fra gli ostacoli distanziati fra loro per permettere al saltatore una certa continuità fra ostacolo e ostacolo.

Esercizi di flessibilità e agilità sono desiderabili all'inizio del programma di condizionamento e devono essere mantenuti durante la stagione quale parte del riscaldamento.

Gli esercizi che si possono includere sono:

- flessibilità delle anche
- stretching degli arti inferiori
- stretching sugli ostacoli
- arco dorsale
- rotazioni del tronco
- rotazioni delle spalle
- capriole all'indietro
- esercizi alle spalliere (stretching del tendine di achille e dei polpacci)

- mobilità articolare indicata per l'inguine. Questi esercizi devono essere ripetuti due volte per una durata di 6-10" per ciascuna volta.

Esercizi di agilità sono necessari per far sì che l'atleta possa stabilire maggior stabilità e articolarietà di tutte le parti del corpo.

Essi sono di breve durata. Altri esercizi sono:

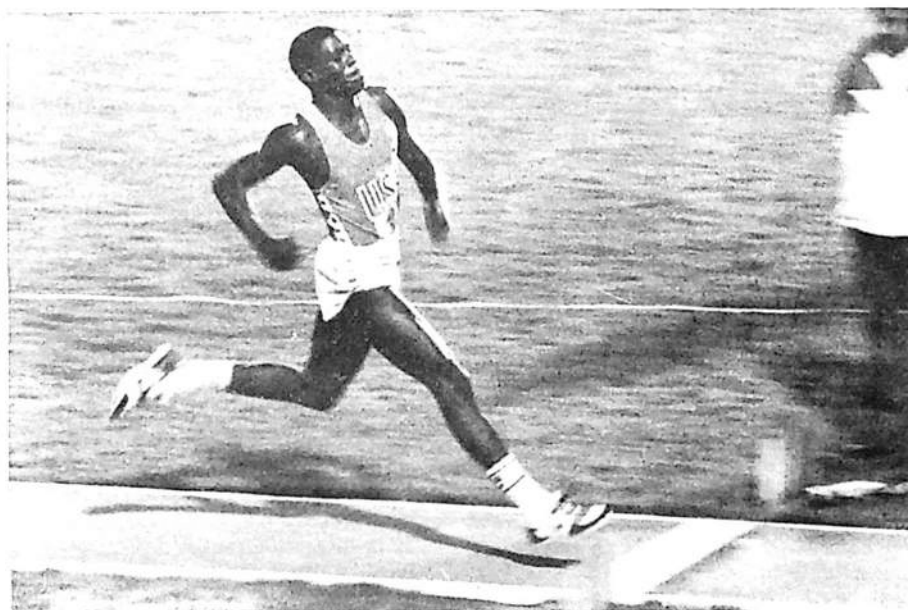
- skipping tenuti da una corda
- sprint in differenti direzioni
- salti in differenti direzioni
- cambi di direzione fra gli ostacoli o fra coni.

Test attitudinali devono essere fatti mensilmente su queste prove:

- 50 m. lanciati
- salto in lungo da fermo
- salto triplo da fermo
- elevazione

Partenze: giacché il saltatore non usa blocchi per la sua gara non è necessario approfondire questa fase tecnica; però alcune partenze dai blocchi possono essere benefiche e possono essere utilizzate come diversivo alla partenza in piedi.

Salto in lungo: la rincorsa è molto importante. Un atleta deve provare parec-



(Foto N.A.F.)

chie rincorse prima di trovare il meccanismo che lo porti al punto di battuta alla velocità massima realizzabile. Questo lavoro si potrà fare raggiungendo un massimo di 20/25 rincorse complete nella piena stagione.

Soltanto in stagione chiusa si dovrà diminuire sensibilmente questo lavoro. Brevi rincorse (5/7 appoggi) potranno essere usate per abituarci al lavoro in volo. Un atleta dovrà fare una o due volte la settimana allenamenti con rincorsa completa a seconda dell'importanza della gara che sta preparando.

Salti con rialzo dovranno essere usati se l'atleta necessita di maggior tempo di volo per imparare e condizionare la fase aerea.

Non bisogna far saltare assolutamente il saltatore al di sopra di un ostacolo posto sulla pedana; questo perché costringerà l'atleta a rannicchiare troppo le gambe facendogli perdere la fluidità necessaria.

Pesi: Fase 1 in stagione indoor: usare

un peso medio perché il saltatore deve imparare quei meccanismi di alzata che egli non conosce.

Dopo due settimane (tre volte per settimana) il saltatore avrà imparato i meccanismi e farà dei test massimali;

La percentuale degli esercizi verrà rapportata al massimale di una alzata.

Esercizi: (4 serie di 5 ripetizioni per ogni esercizio)

addominali - estensioni e flessioni delle ginocchia - flessioni del bicipite - esercizi per i bicipiti e flessioni per i tricipiti - esercizi di accosciata. Questa fase dura sette settimane. Le settimane 1-3 comprendono lavori al 40-80 per cento del massimale dell'atleta. Le settimane 4-6 saranno basate sul 60-90 per cento. La settima settimana si useranno percentuali dell'80-100 per cento del massimale.

Fase 2 è usata durante la fase pre gare. Il saltatore utilizza gli stessi esercizi e aggiunge dei balzi (3 serie di 15 ripetizioni).



(Foto N.A.F.)

L'atleta usa 5 serie di 5 ripetizioni per ogni esercizio.

Nelle sei settimane l'atleta usa l'40-80 per cento del nuovo massimale calcolato al termine della prima fase.

Tutti i movimenti in questa fase vengono approntati per una maggiore esplosività e velocizzazione.

Fase 3° : da usare durante la stagione delle gare. I movimenti devono essere

ancor più velocizzati. In questa fase il saltatore farà 3 serie di 6 ripetizioni. Questi esercizi dovranno essere fatti 3 volte all'inizio del ciclo e ridotti a due verso la fine. La prima seduta il saltatore utilizzerà circa il 75 per cento del max attuale; il 2. giorno il 60 per cento; se ci sarà la terza seduta di pesi questa utilizzerà il 40 per cento del max.

NUOVA ATLETICA

Tutti i movimenti dovranno vertere su velocità e esplosività.

Allenamento tipo in stagione indoor (novembre, dicembre, 1/2 gennaio)

Tutte le giornate di questo e degli altri cicli dovranno essere precedute da 15-20 minuti di stretching e esercizi di agilità e da un km. circa di corsa. Alla fine dell'allenamento altro km. di corsa e 10 minuti di stretching.

LUNEDI': Pliometria: 2 serie di 10 balzi (dopo le prime due settimane di lavoro) 2/3 km. di corsa.

MARTEDI': tecnica di corsa; esercizi di agilità; circuit training; pesi.

MERCOLEDI': 150-300 m. intervallati da pliometria (dopo le prime due settimane).

GIOVEDI': come martedì.

VENERDI': scalinate; 2-3 km. di corsa a buona andatura.

SABATO: balzi; salti; pesi.

DOMENICA: riposo.

Ogni mese dovranno essere fatti dei test per misurare i miglioramenti. Se è in programma la stagione indoor saltare 2-3 volte la settimana.

Allenamento pre stagionale Fine gennaio, febbraio, marzo

LUNEDI': sprint in curva, lavoro di tecnica, 60-150 per 30'.

MARTEDI': 300-200-100 2 oppure 10x150; pesi.

MERCOLEDI': balzi, lavoro di tecnica pliometria (2 serie di 15 balzi).

GIOVEDI': esercizi di agilità, aumento della velocità, scalinate, pesi.

VENERDI': lavoro tecnico; ostacoli, partenze sui 50 m.

SABATO: pliometria (2 serie di 15 balzi) fino a metà marzo, da sostituire poi con 10x100; pesi.

DOMENICA: riposo o corsa leggera.

Alla fine di ogni mese tests.

Allenamento durante la stagione (aprile, maggio, giugno, 1/2 luglio, settembre)

LUNEDI': tecnica, partenze in piedi sui 30-50 m.; pesi.

MARTEDI': pliometria 2 serie di 15 balzi (da eliminare in vista di particolari competizioni); 10x130.

MERCOLEDI': esercizi di formazione tecnica, tecnica di salto, ostacoli, pesi.

GIOVEDI': 200-100-70x2.

VENERDI': facili 100 m.

SABATO: competizione.

DOMENICA: riposo o corsa leggera.

Riposo attivo (fine luglio, agosto, ottobre).

Durante questo periodo ridurre considerevolmente il lavoro di atletica e sostituirlo con sport particolarmente adatti ai saltatori quali pallavolo e pallacanestro.

Si continuerà in questo periodo quasi esclusivamente a seguire la sola tecnica di salto per far riposare fisicamente ma soprattutto psicologicamente l'atleta.