

# Condizionamento del salto con l'asta

di Andrzej Krzesinski

L'allenatore della nazionale polacca, espone come si sviluppa la velocità, la forza, la potenza, la resistenza e la coordinazione per il salto con l'asta.

## VELOCITA'

Non ci sono dubbi circa l'importanza della velocità nel salto con l'asta. La velocità pura e la velocità di corsa con l'asta sono decisive per ottenere prestazioni di rilievo. Comunque, va ricordato che, mentre la velocità pura è una componente ereditaria, la corsa con l'asta differisce dallo sprint puro.

Ottenere buoni risultati nella velocità con l'asta, richiede a un saltatore, potenza, mobilità, e capacità di rilassamento oltre ad un corretto movimento della tecnica.

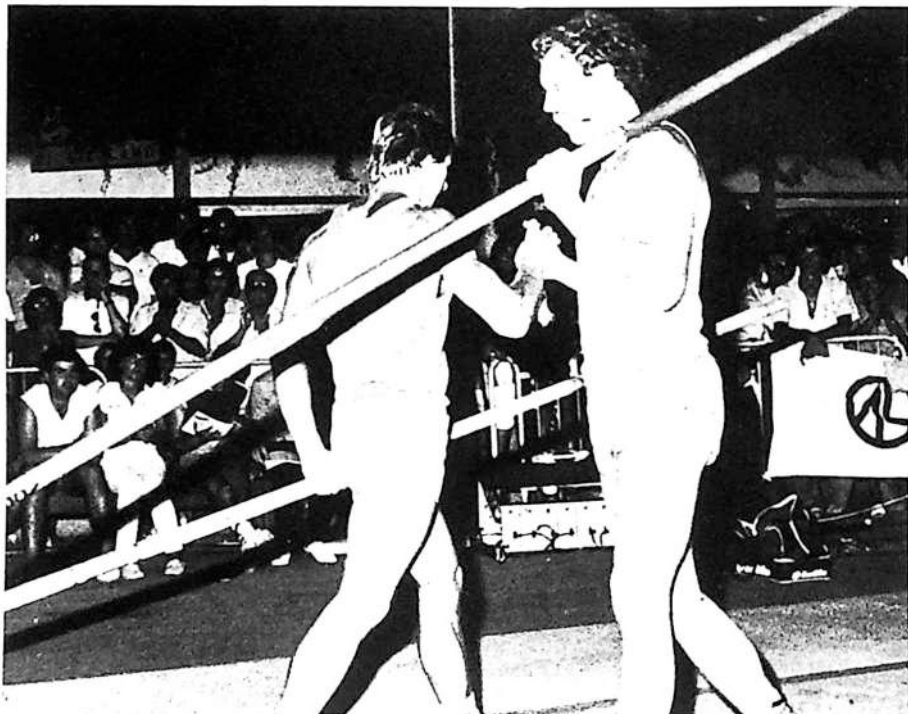
L'allenamento per la velocità pura è sviluppato con corse alla massima velocità con intervalli completi per il recupero. Gli atleti debbono avere pressoché completamente recuperato prima di iniziare con la successiva ripetizione. Il recupero varia da cinque a quindici minuti, dipende dalla distanza. Inoltre, per ottenere alte velocità con l'asta è essenziale che si effettuino allenamenti supplementari di corsa con l'asta. E' quindi opportuno alternare corsa con e senza un'asta per ridurre la differenza di velocità causata dal peso dell'asta e dalla sua influenza sull'assetto di corsa.

Distanza di corsa fra 40 e 60 metri sono comunemente usate nell'allenamento per lo sprint puro, con una media di sei ripetizioni.

Comunque, distanze più brevi (20 metri) sono adottate durante la stagione competitiva. I migliori saltatori a livello mondiale sono in grado di correre i 20 metri in 2" - 2"05 o anche meglio ed i 40 metri tra 4" e 4"05. L'allenamento alla velocità produce fatica e deve quindi non essere seguito da un allenamento di tecnica, perché questo richiede completa efficienza e concentrazione sia dal punto di vista fisico che psicologico.

I seguenti metodi di allenamento sono adottati per migliorare la velocità:

- giochi rapidi, esercizi di reazione.
- velocità sui 40-60 metri, accelerazioni sugli 80 metri.
- Diversi tipi di partenze (individuali, in gruppo, con e senza segnale).
- Sprint in salita e discesa (30%).
- Cambi di staffetta, ostacoli.



Slusarski e Kozakiewicz

## FORZA

Le recenti modifiche nell'avviamento all'allenamento con i pesi è stato in alcuni casi causa di una muscolatura supersviluppata che ha avuto influenze negative sulla coordinazione nel salto con l'asta. Tuttavia, è ovvio che lo sviluppo della forza è essenziale per un astista per meglio dire manovrare il proprio corpo. E' quindi opportuno adattare l'allenamento per la forza in base allo stadio di sviluppo ed all'esperienza nella quale si trova l'atleta. Di conseguenza, l'allenamento con i pesi, usando il principio del sovraccarico, non deve generalmente cominciare prima dei 16 anni all'incirca. Esso è integrato nel programma di allenamento nella seguente successione per lo sviluppo della forza:

- esercizi di ginnastica e con vari palloni medicinali.
- Sprint e partenza.
- Esercizi con il partner.
- Esercizi con attrezzature per la ginnastica ed esercizi di addestramento con la fune.
- Allenamento con i pesi.

La forma più semplice per lo sviluppo della forza negli stadi iniziali consiste

nella attenta esecuzione di esercizi di ginnastica.

Questi si combinano con vari giochi a squadre in gruppi di giovani di 12 e 13 anni.

La forza dinamica delle gambe è sviluppata con l'uso di vari esercizi di salto, come pure sprint e rapidi cambi di direzione nella corsa.

I lanci aiutano a sviluppare la forza nella parte superiore del corpo. Salite alla fune e oscillazioni con la fune, contribuiscono allo sviluppo della forza specifica dell'astista.

E' opportuno, prendere in considerazione l'età biologica, per progredire nell'allenamento della forza di contrasto con il proprio corpo. Questi comprendono salti verso l'alto con l'assistenza di attrezzature ginnastiche ed esercizi con palle medicinali (da 4 a 7 kg.) ed esercizi con manubri.

## ALLENAMENTO CON PESI

Lo specifico allenamento per la forza dei saltatori con l'asta si sviluppa con l'impiego di alcuni metodi come il circuit-training e di ginnastica. L'allenamento con i pesi seguendo l'iniziale entusiasmo per questo metodo, è

trattato attentamente per evitare effetti negativi e incidenti. Esso è basato sul principio della ricerca dei giusti carichi, numero di ripetizioni, tempo per ogni serie e recupero tra le serie. Sia il volume del lavoro eseguito che la sua intensità, vanno tenute in considerazione.

Il livello naturale di forza di un astista è un altro fattore che influenza la preparazione nel programma di allenamento per lo sviluppo della forza. Gli atleti con un alto livello di forza naturale, sono quindi avvisati di adottare un allenamento con i pesi ridotto per dedicare più tempo ed energie per il miglioramento di altri aspetti del salto con l'asta.

Gli astisti sono invitati a prestare attenzione nella scelta degli esercizi per l'allenamento con i pesi che sono più adatti per un completo sviluppo di forza. Questi comprendono lo strappo a una e due braccia, con un carico compreso fra il 50% e il 100% del proprio peso corporeo, lo slancio con 75% fino al 150% del proprio peso corporeo.

Altri autori ritengono che sia sufficiente arrivare a 180-200% del proprio peso corporeo nella squat e da 140% a 160% nella panchina.

Il principio basilare nell'allenamento con i pesi per gli astisti è quello di sviluppare la forza globale con alti carichi e lenti movimenti durante la fase di preparazione (Autunno, Inverno). Ciò cambia durante la stagione competitiva con un'alta intensità e movimenti veloci. Tre o quattro esercizi eseguiti in tre o quattro serie da tre a sei ripetizioni, vengono scelti per una unità di allenamento. Il numero di ripetizioni in esercizi come lo strappo, può arrivare a 10.

L'allenamento con pesi è inserito in un piano di allenamento globale, per due volte dalla settimana durante la fase di preparazione con un carico totale intorno alle 3-5 tonnellate per seduta. Durante il periodo delle competizioni l'allenamento con i pesi continua per una volta alla settimana, con particolare rilievo sugli esercizi per lo sviluppo della potenza dinamica.

#### CIRCUIT - TRAINING

Nel circuit - training vengono impiegati carichi ristretti, o anche l'uso del proprio corpo come carico: gli esercizi scelti, vengono eseguiti entro un tempo predeterminato.

La scelta degli esercizi ed il numero di ripetizioni, dipende dal periodo dell'anno nel quale ci si trova. Normalmente, ci sono circa 10 esercizi per altrettante stazioni ed il tempo limite per ognuna varia da 20 a 60 secondi. I tempi di recupero sono compresi tra due e tre minuti e si esegue solitamente da due a tre volte l'intero circuito.

Il circuit-training è fortemente racco-

mandato per atleti al di sopra dei 16 anni, con l'impiego di un numero di ripetizioni per ogni esercizio che si aggira fra 50% e 60% del massimo. È opportuno cominciare lentamente con lunghi recuperi tra gli esercizi. Gli esercizi scelti per gli astisti, debbono essere adatti per lo sviluppo di forza generale e specifica, come pure per migliorare la coordinazione.

#### ESERCIZI DI GINNASTICA.

Gli esercizi di ginnastica aiutano a sviluppare la mobilità e la forza specifica con l'imitazione di precise parti del salto.

Esercizi con sbarra, anelli e funi, sono molto adatti per migliorare la forza e la coordinazione per i saltatori con l'asta. Gli esercizi con la fune sono particolarmente utili d'inverno per integrare il lavoro tecnico di salti. Rampicate alla fune ed esercizi di oscillazione sono introdotti fin dall'inizio con i giovani atleti. Ai saltatori evoluti si consigliano arrampicate su una fune di 5 o 6 metri di altezza con 5 o 6 bracciate con un carico da 15 kg. a 25 kg. ed esercizi di oscillazione con l'ausilio della sbarra orizzontale. Le arrampicate alla fune dovrebbero essere eseguite per 10 ripetizioni. Alla sbarra le oscillazioni iniziano in forma semplice per completarsi con la completa capovolta e avvistamento della sbarra. 30 capovolte alla sbarra completa, possono

essere eseguite in una seduta di allenamento.

#### POTENZA

La potenza, una combinazione di velocità e forza, crea importanti vantaggi per il saltatore con l'asta, dovendo vincere le resistenze del proprio peso corporeo e dell'asta.

Gli esercizi basilari per lo sviluppo della potenza consistono in vari salti multipli, salti con l'ausilio di attrezzature ginnastiche, salti sopra gli ostacoli ecc. Gli esercizi di salto hanno inizio durante la fase di preparazione, per esempio con serie da 10 a 15 ripetizioni di salti multipli. Questo programma è ridotto a 5 serie di ripetizioni durante il periodo di competizioni.

Il numero totale di salti eseguiti in una unità di allenamento varia tra 95 e 150.

#### RESISTENZA

Lo sviluppo della resistenza generale deve essere prioritario nei primi periodi del programma di allenamento così come nella fase di preparazione in ogni anno di allenamento programmato. I metodi comunemente usati sono il cross ed i giochi di squadra. Lo sviluppo della resistenza alla velocità comincia nella seconda parte della fase di preparazione, usando distanze tra i 120 e 200 metri. Gli intervalli di recupero sono



Tierry Vigneron