

RECENSIONI DAL MONDO

a cura di Giorgio Dannisi

SELEZIONE PER
IL SALTO CON L'ASTA
di Y. Volkov
da Legkaja Atletika (URSS) - n. 11 - 1981

La selezione del potenziale saltatore con l'asta secondo il padre ed allenatore del saltatore sovietico Volkov (5,84 m), è un lavoro assai complesso. Esso ha inizio con l'osservazione visiva dei ragazzi durante il periodo dell'educazione fisica, e prende in considerazione l'altezza, il peso, l'agilità, la velocità e così via.

Il successivo e più importante passo è l'organizzazione, della prima fase dell'allenamento. Questa ha inizio con una serie di test (vedi tabella 1). Mentre i test forniscono qualche informazione sulle capacità di prestazione, il loro valore viene spesso sopravvalutato.

Conclusioni dogmatiche che sono basate sui risultati dei test, debbono essere evitate.

L'allenatore deve invece attentamente osservare i giovani in azione e quindi prendere una decisione in merito alla selezione. Accade spesso che i giovani atleti sono spesso relativamente lenti ma hanno una buona frequenza dei passi.

L'allenatore deve comprendere che la frequenza dei passi è ereditata ma la velocità può anche essere migliorata attraverso l'allenamento incrementando la lunghezza del passo.

Lo stesso vale per quanto riguarda la

TABELLA 1

Età	10	11	12	13	14
30 m. partenza lanciata (sec.)	5.0	4.8	4.6	4.5	4.4
60 m. partenza dai blocchi (sec.)	9.4	9.2	9.0	8.6 · 8.5	7.8 · 7.6
Salto in lungo da fermo (cm.)	190	200	215	225	245 · 250
Salto triplo da fermo (cm.)	580	600	620	700	750
"Tirata" di braccia (X)	3	4	5	6	8
Salto con l'asta (cm.)	140	160	180	220	240

forza. Non è necessario aver fretta ed eliminare dalla selezione chi fallisce il test della "tirata". Questo test può essere sostituito con quello della "spinta" che è più facile da eseguire ed il valore del risultato sarà costituito dal rapporto 1/3 (1 tirata: 3 spinte). Va ben ricordato che i giovani, che avete eliminato, potrete ritrovarli con buone attitudini dopo 2 o 3 anni. Ciò accade regolarmente.

Un fattore importante, ancora prima che la selezione finale sia completata, è il piano di allenamento nei vari periodi.

Esso deve essere impostato sugli esercizi che conducono all'introduzione dei salti con l'asta e consistono in azioni

ginnastiche, giochi sportivi ed altre specialità dell'atletica. Gli esercizi di base nella ginnastica sono eseguiti in particolare con la fune. E' in questo periodo che l'allenatore può pensare alla selezione finale.

INDICAZIONI PER
I LANCIATORI DI DISCO
di Ivan Pintaric
da Track and Field Journal (Canada) -
Aprile 1982

I risultati dei lanciatori di disco sono notevolmente migliorati negli ultimi 15-20 anni come pure di conseguenza lo sviluppo della forza. Inoltre per raggiungere una più alta velocità in uscita dell'attrezzo e nel processo per un lancio

TABELLA 2

TEST	MASCHI				FEMMINE			
Prestazione (m.)	50 - 52	53 - 55	58 - 60	62 - 65	40 - 44	45 - 48	50 - 52	55 +
Salto in lungo da fermo (m.)	2.70	2.90	3.05	3.20	2.00	2.15	2.30	2.45
2 salti successivi	5.00	5.30	5.60	6.00	4.00	4.30	4.50	4.80
Triplo da fermo	8.00	8.30	8.60	9.00	6.20	6.40	6.65	7.20
20 m. sprint								
partenza in piedi (sec.)	2.5	2.3	2.1	2.00	2.9	2.7	2.6	2.5
30 m. dai blocchi (sec.)	4.4	4.3	4.1	4.0	4.9	4.8	4.6	4.5
Lancio del disco (con peso di 4 kg. maschi e 3 kg. femmine)	21 - 22	24 - 25	27 - 28	30 - 32	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 25

più lungo, l'allenamento di forza è un fattore dominante.

E' anche assolutamente essenziale combinare gli esercizi per lo sviluppo della forza con molti esercizi per lo sviluppo di molte e importanti abilità motorie. Senza la combinazione dell'allenamento per la forza con appropriati esercizi specifici, è improbabile che un atleta possa usare la forza a proprio vantaggio.

Il test del salto in lungo da fermo, del salto triplo, 2 salti in lungo successivi, la velocità su 20 e 30 metri (tabella 2) sono alcuni dei principali strumenti nel programma individuale dell'allenamento, perché ogni atleta deve avere il proprio volume e intensità di esercizi che lo condurrà il più possibile vicino alla perfezione.

Per verificare se il carico di allenamento è adeguato, le abilità fisiche che sono in relazione con le prove vanno spesso verificate attraverso i test.

Solo successivamente possono essere apportate correzioni al programma di allenamento.

Se queste norme non sono rispettate, il tecnico deve rapidamente porvi rimedio. Se le norme sono rispettate e l'atleta non raggiunge i risultati dovuti, è opportuno analizzare la sua tecnica.

RESISTENZA PER

GIOVANI SPRINTERS

di W. Olijar e N. Fomin (URSS)

Gli autori hanno studiato l'influenza dell'allenamento di resistenza generale nello sviluppo dei giovani velocisti in gruppi di giovani di 10 e 11 anni e di 13 e 14 anni, usando diversi programmi di allenamento.

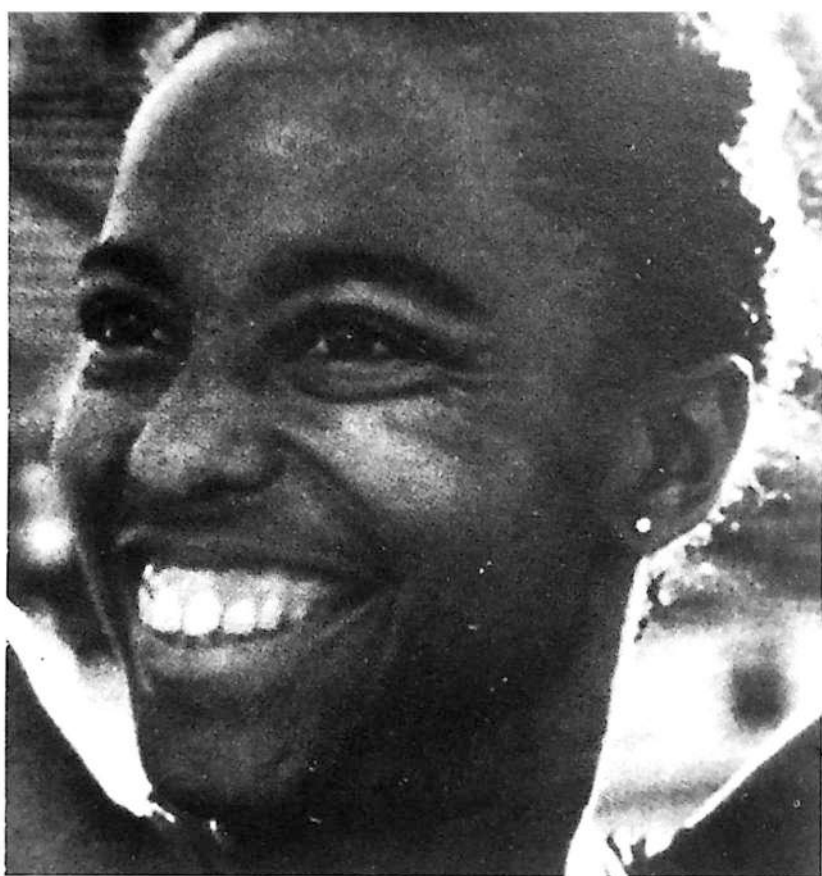
Nei primi 18 mesi di esperimento con il gruppo A, il 60 per cento dell'allenamento è stato dedicato alla pura velocità e allo sviluppo della potenza, il 25 per cento per lo sviluppo della resistenza generale ed il rimanente 15 per cento per la mobilità ed esercizi di coordinazione. Il gruppo B ha invece dedicato il 25 per cento dell'allenamento per sviluppare velocità ed il 60 per cento per lo sviluppo della resistenza generale.

L'allenamento per la resistenza generale era basato sulla corsa di riscaldamento, corsa di resistenza a passo costante, fartlek, giochi, nuoto, cross a media intensità sci.

Tutte le attività per l'allenamento della resistenza erano regolate con un impegno dosato, corrispondente ad una frequenza cardiaca approssimativa dell'ordine delle 150-160 pulsazioni al minuto. L'allenamento per la velocità e la potenza comprendeva 60 m alla velocità massima e leggermente in discesa, partenze da varie posizioni, esercizi di salto, esercizi con palloni medicinali, cadute e circuit-training intensivo. I risultati dei test dopo 18 mesi dimostrarono solo piccole differenze tra i due gruppi.

Comunque, dopo altri 18 mesi di allenamento, durante i quali con entrambi i gruppi fu adottato il 70 per cento di allenamento dedicato allo sviluppo della velocità e alla potenza, i vantaggi a favore del gruppo B (60 per cento di allena-

Evelyn Ashford



mento di resistenza durante i primi 18 mesi) cominciarono ad evidenziarsi. Essi produssero migliori test sui 30 metri con partenza lanciata, sui 60 metri partenza da fermo, sui 300 m, e così pure migliori furono i risultati relativi ai test di forza delle gambe.

L'esperimento ha indicato che un grande volume di allenamento per sviluppare la resistenza generale è richiesto ai giovani nella velocità e nelle prove di potenza

ALLENAMENTO DI POTENZA SPECIFICA PER VELOCISTI

di A. Leutschenko (URSS) - 1982

Gli specialisti di alto livello sui 100 e 200 metri devono adottare nel loro programma di allenamento annuale due fasi di condizionamento per lo sviluppo di potenza specifica.

La prima fase si colloca fra novembre e dicembre (periodo ottimale 10-11 settimane), la seconda fase fra marzo e aprile (da 9 a 10 settimane). Un programma specifico per lo sviluppo della potenza durante la prima fase di condizionamento segue la seguente successione:

1. "Lunghi" e rigorosi esercizi eseguiti con serie di stacchi sottomassimali. Per esempio, balzi da una gamba all'altra su distanze di 60 metri. Il volume è medio (2000-2500 stacchi).
2. Allenamento con pesi, usando generalmente resistenze tra il 75 e l'80 per cento del massimo. Il volume è ampio (50-55 tonnellate).
3. "Brevi" e rigorosi esercizi eseguiti con massima potenza di stacco. Per esempio, salti tripli, salti da una gamba all'altra, salti sugli ostacoli, ecc. Il volume è medio (1600-1800 stacchi).

Le successioni di lavoro raccomandate per la seconda fase di condizionamento sono le seguenti:

1. Allenamento con pesi, usando soprattutto resistenze nell'ordine dell'80-90 per cento del massimo. Il volume è medio (35-40 tonnellate).
2. Allenamento con pesi, usando un'alta velocità nelle ripetizioni contro resistenze dal 25 al 30 per cento del massimo combinate con esercizi di balzi intensivi (con giubbotti sovracarichi). Il volume è medio (15-20 tonnellate, 1200-1500 stacchi).
3. Salti in basso da 60-70 cm. di altezza. Ogni sezione comprende 3 o 4 serie di 10 salti (da 100 a 120 stacchi per settimana).

Dopo ogni fase di sviluppo specifico di potenza il carico è ridotto. Per le prime 10 o 12 settimane l'accento è posto sulla velocità, l'accelerazione e sullo sviluppo della tecnica di corsa. Questo periodo è seguito da un ridotto lavoro di velocità per permettere uno sviluppo della resistenza alla velocità (da 100 a 300 m al 90-100 per cento della massima velocità).

I seguenti punti vanno considerati per una completo allenamento annuale:

- lo sviluppo della capacità aerobica deve collocarsi prima dell'inizio dell'allenamento di potenza specifica;
- la corsa si effettua su brevi distanze (su 80 metri), durante l'alto volume di allenamento specifico per la potenza;
- l'allenamento di potenza specifica deve essere ristretto per mantenere il livello raggiunto durante il periodo competitivo.