

Allenamento per i giovani astisti

di V. Jagodin/V. Tschugunon
a cura di Giorgio Dannisi

L'allenatore dei giovani saltatori con l'asta, prende in considerazione gli aspetti fisiologici dell'accrescimento organico; esso è diviso in due parti: la fase di specializzazione di base (da 13 a 15 anni), la fase di avanzata specializzazione (16-17 anni).

La fase di specializzazione di base comincia con un periodo di transizione, con il carico di allenamento ben incrementato nella sua intensità. Così dall'età di 13 anni l'attenzione va posta sulla soluzione di molti movimenti specifici e sull'approfondimento delle prove dell'atletica che assicurano gli aspetti essenziali della prestazione nel salto con l'asta. Fra queste ci sono il salto in lungo, il salto in alto, gli ostacoli, il peso, disco e giavellotto. Gli esercizi base di questa fase sono:

1. lo sviluppo della velocità, agilità e coordinazione
2. movimenti di preparazione specifica
3. l'apprendimento della tecnica del salto con l'asta.

Uno degli esercizi di base della fase di specializzazione è lo sviluppo della velocità, comprendente la velocità di reazione, l'accelerazione e l'abilità di mantenere la massima velocità senza intaccare la struttura dello sprint. Gli aspetti della velocità debbono essere sviluppati con l'impiego soprattutto di sprint con brevi distanze (da 20 a 40 m.). La tecnica dello sprint è perfezionata su distanze da 60 a 100 metri, usando differenti velocità ed esercizi per lo sviluppo della forza. Ciò si effettua parallelamente agli esercizi di apprendimento di corsa portando l'asta, adottando accelerazioni su distanze da 30 a 40 metri, corse a ginocchia alte in combinazione con ginocchia basse e portando avanti l'asta (da 20 a 30 metri). Il ritmo della corsa con l'asta è sviluppato con l'uso di veri tipi di sprint (20 m. veloce - 20 m. rilassati).

L'agilità e la coordinazione non sono sviluppate solo attraverso il metodo dei giochi, che viene prevalentemente usato negli anni precedenti ma anche impiegando esercizi di ginnastica generali e specifici. Essi comprendono con partenza da fermo e in sospensione, esercizi di oscillazione alla sbarra orizzontale, esercizi alle parallele, esercizi agli anelli come pure esercizi acrobatici. Lo sviluppo dei movimenti prende posto anche attraverso l'uso di differenti esercizi preliminari di altre prove dell'atletica leggera.



L'attenzione è posta sulle qualità di prestazione di tutti questi esercizi perché l'esecuzione particolare di esercizi semplici, sviluppa il controllo dei movimenti di base e consente così un più facile ap-

prendimento della tecnica del salto con l'asta.

Resistenza (manubri, pesi) sono usati principalmente per lo sviluppo della forza nella regione del tronco e dell'addo-

TABELLA 1

Importanza	N. di Settimane	Sedute per settimana	Sedute totali
Allenamento fisico generale	11	5	55
Allenamento fisico specifico	12	5	60
Allenamento estivo sui campi	8	4	32
Riposo attivo	6	3	18
Settimane di competizione	4	4	56
Totale	51		121



me. Inoltre, è necessario usare giubbotti con sovraccarichi per eseguire azioni di corsa, salti ed esercizi specifici di ginnastica, purché i sovraccarichi non modifichino la struttura dei movimenti. L'apprendimento della tecnica del salto

con l'asta è basato sullo sviluppo dei singoli elementi della tecnica insieme con la prestazione dell'asta nel suo insieme. Particolare attenzione nei primi periodi va posta sull'imbucata dell'asta e nella fase di volo. Questi due elementi richie-

dono un minore condizionamento specifico ma sono la base per un buon salto.

Così il ritmo ottimale di un salto dipende dal rapporto esistente tra l'altezza dell'impugnatura e quello dell'asticella, è importante non alzare le impugnature dell'asta troppo in fretta.

La partecipazione a competizioni a questa età è utile per molti aspetti dello sviluppo.

Durante il periodo delle competizioni è opportuno cominciare nell'asta, il salto in alto, gli ostacoli e la velocità ponendo l'attenzione sulle competizioni di salto con l'asta. Il numero di competizioni è solitamente intorno alle 3-4 nel periodo invernale e da 5 a 6 durante il periodo estivo. Le competizioni servono anche come test, per seguire il corretto sviluppo della tecnica. Gli atleti debbono lavorare puntando ad ottenere esperienza competitiva che si ricava dalla altezza dell'asticella, dalla vittoria, dalla sconfitta di determinati avversari ecc.

Le seguenti prove sono considerate per valutare i progressi: Corsa: 20 metri con partenza lanciata (2''2 - 2''3); 30 metri con partenza da fermo (4''2-4''4); 60 metri con partenza dai blocchi (7''5-7''7);

Ginnastica: giro sulla sbarra; con partenza da terra, saltelli sui piedi impugnando ripetutamente la sbarra 3 volte (1.55-2.00 sec.);

Partenza: triplo da fermo (8.20-8.40);

Tecnica: corsa con l'asta in forma rilassata (60-80 m.); rincorsa con l'asta di 12 appoggi con un'impugnatura da 4,20 m. a 4,40 m.; l'abilità di restare "dietro" l'asta; rotolamento e spinta all'indietro oltre un'asticella di 70-80 cm.; salto con l'asta con rincorsa di 6 passi (differenziale fra impugnatura e asticella a 14 anni, 20 cm., a 15 anni, 30 cm.). Prestazioni: 100m. - 11''9 a 12''1; salto in lungo da 5,80 m. a 6 m., salto in alto da 1,60 m. a 1,65m., salto con l'asta da 4,30 m. a 4,40 m. (altezza dell'impugnatura fra 4,20 m. e 4,40 m.).

MICROCICLO SEMPLICE

Quanto segue rappresenta semplici microcicli settimanali nel secondo anno di allenamento:

1. Periodo della preparazione (microciclo di condizionamento generale)

1. Giorno - Riscaldamento - 20 minuti di corsa, includendo ogni 4'-5' di corsa, 2 o 3 esercizi di flessione (10-15 ripetizioni); esercizi con il partner - 10 esercizi di circa 1 e mezzo minuti ciascuno (30'' di recupero tra ogni serie); 3x30 m. accelerazioni; esercizi di salto con l'asta; 5 volte oscillazioni all'indietro con capovolta; 5 volte salti in lungo con l'asta; 10 volte salti con l'asticella; corsa rilassata con l'asta (3x80 m.); ginnastica generale; esercizi con parallele basse e

TABELLA 2

	I. Anno 13-14 anni	II. Anno 14-15 anni	III. Anno 15-16 anni
Sedute annuali di Allenamento	220	230	25
Salti (esercizi con 20m. di rincorsa)	500	550	650
Rincorse con l'asta	500	550	650
Esercizi di salto con breve rincorsa	500	550	700
Salti (con 20m. di rincorsa)	230	250	330
Sprint 20 a 50m. (Km.)	15	17	22
Sprint 70 a 100m. (Km.)	40	45	45
Sprint sui 100 m. (Km.)	15	20	35
Ginnastica (ore)	120	130	170
Competizioni (salti, altre prove)	8/10	9/12	13/18
Allenamento di forza (tonnellate)	40	45	80

sbarra orizzontale (40 movimenti); giochi (10 minuti).

2. Giorno - Riscaldamento, giochi (15 minuti), esercizi con il partner, 3x30 m. accelerazioni, con partenza dai blocchi 2 metri di handicap (5 volte con 3'-4' di recupero); 3x100 metri in forma rilassata; esercizi specifici di ginnastica (1 ora); rotazioni sulla sbarra orizzontale (25 movimenti); sollevamenti della gambe toccando la sbarra (35 movimenti); camminare sulle mani (70 metri).

3. Giorno - 30' di pallamano; esercizi generali; getto del peso (20 volte); esercizi acrobatici (20 minuti).

4. Giorno - Riposo.

5. Giorno - Riscaldamento (come il 1. giorno); esercizi con il partner alla spalliera; 3x30 metri accelerazioni; esercizi con l'asta; flessioni dell'asta (5 volte); corsa con l'asta (5 volte); oscillare all'indietro con una capovolta (5 volte); salti con l'asta con asticella e rincorsa di 6 passi (10 volte); allunghi (3x100 metri); ostacoli (8x10 corse su 5 ostacoli, esercizi pre-ostacolo); lanci del disco (20 volte).

6. Giorno - Giochi (15 minuti); esercizi di flessibilità; esercizi specifici di ginnastica (1 ora); salti in verticale sulle mani e all'indietro (75 volte); esercizi agli anelli (15 volte); salite alla fune (4x5 metri).

7. Giorno - Riposo

Nel seguente microciclo l'allenamento alla corsa è accresciuto e sono adottati giubbotti con sovraccarico per esercizi ginnastici di facile esecuzione. Il carico può essere ridotto nel 3. microciclo.

1. Giorno - Riscaldamento; flessibilità ed esercizi con la palla medicinale; 3x80 metri accelerazioni; esercizi con l'asta; corsa con l'asta (4 volte); esercizi di capovolta con un'asta flessibile (3 volte); salti senza asticella (3 volte); salti con media rincorsa (15 volte); esercizi specifici di ginnastica (1 ora); sollevamenti (50 volte); oscillazioni sulla fune (15 volte); oscillazioni sulla sbarra orizzontale o sugli anelli (25 volte); salti mortali all'indietro (25 volte).

2. Giorno - Riscaldamento; esercizi di flessibilità; esercizi con il partner con la palla medicinale; 3x80 metri accelerazioni; variazioni di velocità (20-25 metri); corsa con l'asta (5x80 m.); sviluppo della forza (piegamenti e spinte con 10-

15 kg. dietro la nuca (da 4 a 6 serie di 12 ripetizioni).

3. Giorno - Riscaldamento, ginnastica generale; esercizi agli anelli; 5x100 metri allunghi.

4. Giorno - Riposo

5. Giorno - Riscaldamento; flessibilità; esercizi con il partner; esercizi con l'asta; salti con l'asta con 2 e 4 passi di rincorsa con l'impegnatura 15 cm. al di sotto dell'asticella; ginnastica specifica (45 minuti); oscillazioni sulla sbarra orizzontale (25 volte); piegamenti e spinte sulle braccia nella posizione verticale (15 volte); camminare sulle braccia (75 metri).

6. Giorno - Riscaldamento; 3x80 metri accelerazioni; 6x40 metri con partenza dai blocchi; per la forza (tutti gli esercizi specifici con 10-15 kg. di peso, corsa lenta (20 minuti).

7. Giorno - Riposo

Durante il periodo delle competizioni invernali (4 settimane), l'allenamento si svolge per 4 volte alla settimana oltre alla competizione. L'allenamento di salti con l'asta non deve essere superiore a 2 volte alla settimana.

Gli esercizi settimanali di ginnastica ed il carico di corsa possono essere ridotti del 20 per cento dopo ogni competizione. Nel caso che la stagione invernale si protragga fino a 6 settimane, l'atleta deve scegliere alcune competizioni come le più importanti e affrontare le altre senza preparazione specifica.

Periodo di preparazione speciale (microciclo di condizionamento generale)

1. Giorno - Riscaldamento; esercizi con il partner; 4x80 m. accelerazioni; esercizi di salto con l'asta; esercizi di trasporto dell'asta con media rincorsa (5 volte); volteggi alla sbarra (da 10 a 12 volte); esercizi generali alla sbarra orizzontale (40 volte).

2. Giorno - Riscaldamento; esercizi di flessibilità; getto del peso (12 volte); 6x150 metri con accelerazioni sugli ultimi 40 metri

3. Giorno - Riscaldamento con giochi (25 minuti); esercizi di flessibilità; esercizi con ostacoli (5 ostacoli da 12 a 15 volte); ginnastica specifica (1 ora); sbarra orizzontale (25 minuti); esercizi agli anelli (15 volte); spinte sulle braccia (40 volte)

4. Giorno - Riposo

5. Giorno - Riscaldamento; esercizi con il partner; 3x30 m. accelerazioni; velocità specifica su percorsi di 80 metri (5 volte); esercizi di salto con l'asta; 12 salti con 6 passi di rincorsa con un grande innalzamento delle impugnature

6. Giorno - 10'-12' di facile corsa; esercizi di flessibilità (da 5 a 7 minuti); 5 volte sprint in salita su 80 metri (6-7 gradi di inclinazione); esercizi generali agli anelli.

2. Periodo di preparazione (microciclo di condizionamento specifico)

1. Giorno - Riscaldamento; esercizi con il partner; 3x80 metri accelerazioni; esercizi con l'asta; 5 volte rincorse con l'asta; 2 salti con l'asta senza asticella e con una media rincorsa; 10-12 salti con asticella (la lunghezza della rincorsa viene incrementata in ogni microciclo); 6x80 m. accelerazioni con un giubbotto pesante (da 3 a 5 kg.).

2. Giorno - Riscaldamento; esercizi di flessibilità; 3x80 m. accelerazioni; esercizi con 5 ostacoli (6 volte); 5x40 metri con partenza dai blocchi; esercizi generali agli anelli (40 volte).

3. Giorno - Riscaldamento; esercizi di lancio del disco; ginnastica specifica (40 minuti); arrampicate alla fune (25 volte); oscillazioni alla sbarra orizzontale (25 volte); spinte sulle braccia (20 volte).

4. Giorno - Riposo o 30 minuti di nuoto.

5. Giorno - Riscaldamento; esercizi con il partner alla spalliera; esercizi con l'asta; rincorse con l'asta; capovolte all'indietro; salti in lungo con l'asta (20 volte); ginnastica specifica (40 minuti); dalla sospensione alla sbarra; salti successivi sui piedi (15 volte); spinte dalle braccia sopra uno sgabello di 25-30 centimetri (15 volte); salto mortale all'indietro e salto mortale in avanti (40 volte).

6. Giorno - Giochi o cross con esercizi di flessibilità.

7. Giorno - Riposo

Sommario.

La distribuzione dell'importanza nell'allenamento, la frequenza dei vari metodi di base usati tra i 13 ed i 16 anni e la durata di ogni allenamento e dei periodi di competizione sono riassunti nelle tabelle 1, 2 e 3.

TABELLA 3

I. Periodo di preparazione		Competizioni invernali	II. Periodo di preparazione		Competizioni di primavera	Allenamenti in campo	Competizioni autunnali
Fase di allenamento generale (condiz.)	Fase di allenamento specifico (condiz.)	4 settimane e riposo attivo	Fase di allenamento generale (condiz.)	Fase di allenamento specifico (condiz.)	15 settimane	8 settimane	4 settimane
5 settimane	5 settimane	1 settimana	6 settimane	7 settimane			

condiz. = condizionamento