

# Brevi dal mondo

## Sviluppo della potenza nel salto in alto

di Franz Von Arx  
da Die Lehre der Leichtathletik  
(Germ. Occidentale) Vol. 34 - n. 11 - 1983

L'autore nel suo rapporto su un seminario di salto in alto tenuto a Formia, include tra gli altri fattori di analisi il salto in basso, in comparazione al salto orizzontale. Egli afferma come alcuni allenatori sono del parere che i salti in basso hanno un effetto allenante che non può essere raggiunto con altri esercizi.

Essi affermano che gli esercizi pliometrici permettono di trasferire la forza sviluppata con l'allenamento in potenza esplosivo-reattivo-balistica. Gli esercizi pliometrici menzionati consistono in salti in basso dall'altezza di 70 o 90 cm. con un rimbalzo verticale o orizzontale.

L'atterraggio avviene su uno o due piedi e alcuni degli esercizi sono eseguiti da due passi di rincorsa.

Mentre non c'è dubbio che i salti in basso hanno un eccellente effetto allenante, c'è qualche dubbio che questi esercizi possono causare infortuni alle articolazioni, ai tendini e alla colonna vertebrale.

Andrebbe quindi tenuto in considerazione come l'effetto allenante prodotto dai salti in basso può essere raggiunto attraverso i salti multipli, in particolare balzi orizzontali.

I balzi orizzontali corrispondono assai bene alla domanda tecnica del salto in alto, contenendo diversi elementi della corsa e del salto. Atleti di esperienza raggiungono nei balzi distanze intorno ai 4 metri con ogni balzo elevando il proprio baricentro oltre i 50 centimetri. Queste distanze e queste altezze hanno gli stessi effetti allenanti dei salti in basso, forse anche migliori perché le fasi ammortizzanti. Sono più brevi e l'azione di stacco è più rapida nei balzi orizzontali.

I vantaggi dei balzi orizzontali rispetto ai salti in basso possono essere così riassunti:

- più vicini alla tecnica attuale;
- più semplice (non richiede particolare attrezzatura);
- minore consumo di tempo;
- minore pericolosità.

## È raggiunto il limite sui 400m?

(RDT Der Leichtathlete n. 26 - 1982)

La corsa dei 400 metri pone alcune complesse domande. Per avere successo in questa prova un atleta non deve solo avere le capacità di uno sprinter con una velocità massima notevole ma deve essere anche abile nel mantenere velocità elevate su una distanza che è di quattro volte superiore allo sprint breve.

Ciò crea problemi nella selezione e nello sviluppo del talento per i 400 metri e ha creato negli autori problemi notevoli che sono la causa della stagnazione nei records e nelle prestazioni di vertice assoluto.

Studiando lo sviluppo delle migliori prestazioni si osservano tendenze contrastanti.

Alcuni hanno sviluppato praticamente parallelamente la loro velocità e le capacità sui 400 metri. Altri, che posseggono eccellenti capacità di resistenza generale e specifica hanno con successo abbinato i 400m con gli 800m.

Questi aspetti creano ulteriori problemi ai tecnici, che devono decidere quali capacità di prestazione di un atleta possono ancora essere sviluppate e quali capacità hanno raggiunto i limiti individuali.

Gli autori con lunga esperienza nella preparazione della velocità hanno visto che la costruzione di una prestazione in atleti forti o deboli spesso non dà la giusta risposta, così come l'eccesso nella domanda di sviluppare l'area della prestazione può spesso far cadere l'intero sviluppo.

D'altro canto, uno sviluppo paziente a lungo termine dei punti deboli, può dare risultati. Guardando ad alcuni altri fattori della prestazione sui 400 m. ci si può fermare sulla questione della lunghezza del passo e sulla sua frequenza, spesso responsabile della prestazione finale.

Comparando le prestazioni di un buon atleta con quelle di uno mediocre osserviamo come in questi ultimi i migliori tempi sono solitamente raggiunti nella prima parte della distanza.

Così la velocità comincia a cadere, la frequenza del passo diventa il fattore dominante.

## Il lancio del peso con rotazione

da Lehka Atletika (Cecoslovacchia)

Le prestazioni raggiunte con l'uso della tecnica rotatoria nel lancio del peso parlano da se (Olafield e Barisnicov oltre i 22 metri) rendono tuttavia que-

*Perché per sentito dire?*

*Approfondisci i tuoi interessi personali*

**Abbonati a:  
"NUOVA ATLETICA DAL FRIULI"**

sa tecnica poco diffusa e ciò perché:

1. è relativamente conosciuta e ci sono ancora alcuni disaccordi riguardo ai dettagli tecnici;
2. si ritiene ci sia un considerevole più alto rischio di errori.

Uno sguardo più attento al primo punto rivela che molti esperti apparentemente concordano che il successo del lancio con tecnica rotatoria è il risultato di una più alta velocità del peso durante il lancio con uscita dalla rotazione.

Questo, comunque, è un concetto erroneo.

Concordo con Tutjevitch che indica come la velocità ottimale del peso durante la traslocazione rotatoria sia di 2.6 m/sec. Barischnikov comunque, ha raggiunto nel lancio che è stato primato del mondo oltre 22 metri una velocità solo di 2.4 m/sec. D'altro canto, la traslocazione tradizionale consente di convertire il 17.5 per cento della velocità raggiunta al momento della liberazione dell'attrezzo. La rotazione "Tipo disco" può consentire di arrivare fino al 35 per cento.

Questo calcolo dimostra che la tecnica rotatoria assicura un lieve vantaggio (11 cm. circa) rispetto alla tecnica con traslocazione tradizionale. Come si può vedere le differenze tra le due tecniche sono molto lievi e non nella velocità effettiva ma nel trasportare i valori della velocità nella fase di liberazione dell'attrezzo. In aggiunta a questo breve vantaggio, la tecnica rotatoria permette di utilizzare meglio la forza muscolare rispetto alla tecnica tradizionale. Essa produce un livello più alto di tensione nei muscoli perché l'anca consente un buon avanzamento delle spalle durante la rotazione.

Per quanto concerne il secondo punto, si può dissentire su quanti sostengono come la tecnica rotatoria sia responsabile di un maggior rischio di errori per l'uscita dell'attrezzo fuori settore. Barismikov, per esempio ha registrato solo 2 errori in occasione delle Olimpiadi del 1976, nessun errore durante i Campionati Europei 1978 e un solo errore alle Olimpiadi del 1980. Ciò dimostra che il rischio di errori è pressoché simile a quello corso con l'uso della tecnica tradizionale.

## Allenamento in altitudine

di Uxe Fibelcorn

da *Die Lehre der Leichtathletik* - n. 22 - 1983

Durante un corso internazionale per allenatori tenutosi a St. Moritz, si è discusso sull'allenamento in altitudine che ha acquistato crescente popolarità tra i più quotati corridori di fondo e mezzo fondo. I partecipanti di sei paesi hanno discusso su quali regole debbono essere seguite per raggiungere i risultati desiderati.

Essi sono concordi che è necessario un soggiorno in altura da 1600 a 2300 m. di almeno 3 settimane. Jean Francois Pahud ha diviso queste tre settimane in 5 giorni di acclimitizzazione, 11 giorni di allenamento, 5 giorni di assimilazione e recupero attraverso facile corsa di endurance.

La fase di acclimatizzazione può essere ridotta per atleti che si allenano di frequente in altitudine. Poiché il limitato ossigeno in altitudine, produce un elevato carico di allenamento, l'intensità, rispetto all'allenamento al livello del mare, deve essere ridotta.

L'atleta non deve adottare ritmi di corsa veloci come al livello del mare per ottenere risultati positivi,

dato che il limitato assorbimento di ossigeno richiede una maggiore frequenza e gli intervalli di recupero devono essere aumentati.

I massaggi in questa situazione possono aiutare per ridurre leggermente le fasi di recupero.

Phlitz avverte che l'esperienza ha dimostrato che gli atleti debbono essere ben allenati prima di pensare ad una preparazione in altitudine.

Diversamente potrebbero crearsi problemi di salute agli atleti impegnati in altura. Freddi notevoli e bronchiti impiegano parecchio tempo per essere smaltite in montagna ed esiste anche la possibilità di forme infiammatorie (tendinee), ma di denti, ecc.

Un'altro problema, spesso associato con l'altitudine è l'insonnia. Ciò può essere rimediato, in situazioni di emergenza, con l'uso di tavolette per il riposo.

Infine è anche importante essere, specie d'estate, preparati con vestiario adatto al clima di altitudini superiori ai 1600 m.

## Allenamento con pesi per saltatori in alto

di V. Nedobivailo - *Legkaya Atletika* (URSS) - n. 6 - 1982

L'allenamento specifico di forza e lo sviluppo della potenza è uno degli aspetti più importanti del periodo di preparazione in un programma annuale di allenamento.

Dei metodi impiegati con i saltatori in alto, l'allenamento con i pesi è quello che gioca un ruolo maggiore in questo periodo. Nella nostra ricerca abbiamo studiato molti problemi concernenti l'efficacia di esercizi specifici di forza con varie resistenze. Il nostro interesse primario era determinare le modificazioni nello sviluppo della potenza dei saltatori in alto di alto livello con l'uso di esercizi specifici in un ciclo di allenamento di quattro settimane.

I risultati hanno indicato che l'uso di pesi che sono dal 30 per cento al 50 per cento del massimale dell'atleta portano ad un incremento nella velocità in 3 settimane di allenamento. La velocità incrementa dal 16 per cento al 18 per cento oltre il livello iniziale, dimostrando che resistenze in questa direzione devono essere adottate nel periodo di preparazione con quegli atleti che hanno un basso livello di sviluppo nella componente velocità... della potenza.

I risultati hanno indicato anche che un lungo uso dei pesi con percentuali dal 70 per cento al 90 per cento del massimo di un atleta ha incrementato notevolmente la componente "forza" della potenza.

C'è stato un significativo incremento dal 17 per cento al 19 per cento. Di conseguenza l'impiego di pesi con serie dal 70 per cento al 90 per cento del massimale di un atleta è raccomandato per i saltatori che hanno un basso livello di sviluppo della componente "velocità" della potenza.

I risultati più positivi nello sviluppo della potenza è stato raggiunto con i saltatori in alto che hanno combinato l'inserimento negli esercizi specifici di forza, carichi dal 30 per cento al 90 per cento del loro massimo.

Questo è il programma di allenamento che dovrebbe essere raccomandato per uno sviluppo ottimale della potenza nel periodo di preparazione dei saltatori in alto.