

Esercizi per i saltatori

di M. Sarzynski

Vengono presentati dall'autore polacco circa 50 esercizi che sono classificati in 5 Capitoli in funzione del materiale necessario per realizzarli: 1) esercizi per la muscolazione (con bilancere); 2) esercizi di tipo ginnico con spalliere (spalliere, anelli, sbarra, buca in gomma piuma); 3) esercizi con la panca; 4) esercizi con palle medicinali, 5) esercizi con piani inclinati. Vanno sottolineati 3 aspetti importanti che qualificano questi esercizi: a) la loro varietà; b) il modo significativo con il quale sono isolati i gruppi muscolari da sollecitare (spesso i muscoli posteriori: glutei, dorso-lombari e altri estensori); c) il rigore nell'esecuzione di ogni movimento caratterizzato soprattutto dalla posizione del bacino in avanti (contrazione importante dei glutei).

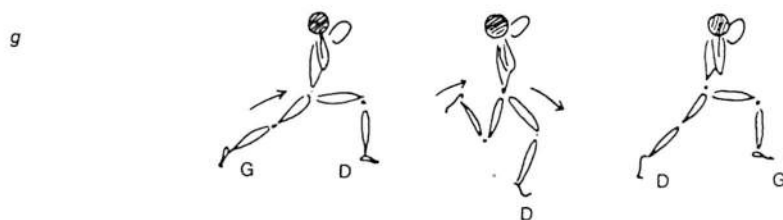
ESERCIZI PER LA MUSCOLAZIONE

1) Esercizi per la muscolazione.

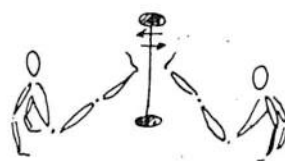


L'atleta passa dalla posizione in ginocchio alla posizione accovacciata

Stesso esercizio senza girata



Muscolazione delle gambe i due atleti si rinovano la sbarra tramite flessione del piede



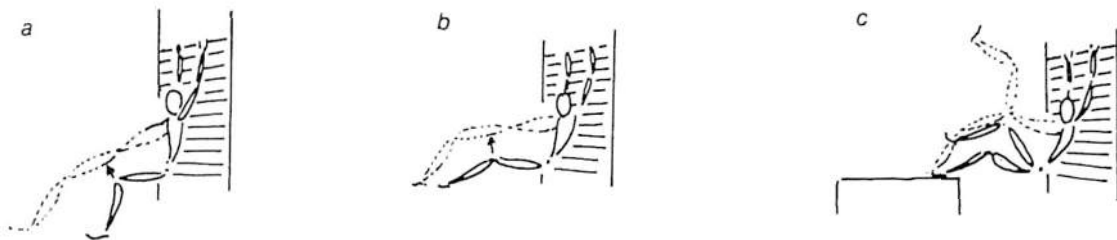
Stesso principio ma i due atleti si rinovano la sbarra lateralmente

2) Esercizi classici



ESERCIZI DI TIPO GINNICO
spalliere - anelli

A) Spalliera

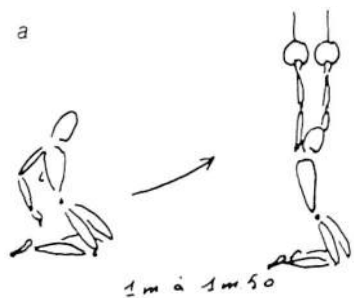


Per le 3 situazioni a, b, c, bisogna tenere la posizione da 3" a 6" ogni volta.

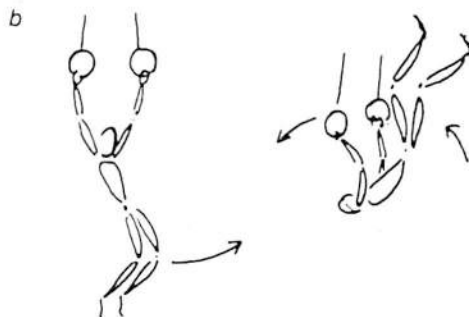


Gomma piuma

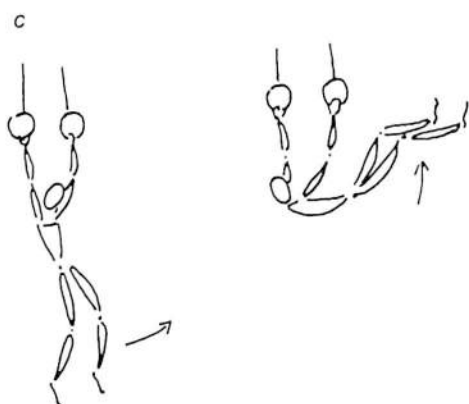
B) Anelli



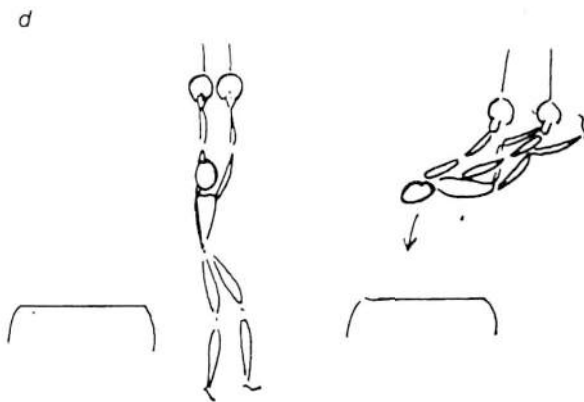
Tenere 6" ogni volta
contraendo i glutei



Fare un giro e tornare
al punto di partenza



Dare un piccolo impulso
per ritrovarsi in posizione
arcuata (tipo fosbury)



Stesso esercizio ma con
caduta all'indietro su un
tappeto (specifico per fosbury)

ESERCIZI DI TIPO GINNICO
sbarra fissa - buca in gomma piuma

C) Sbarra fissa



La stessa azione che agli anelli. Bacino immobile
6"

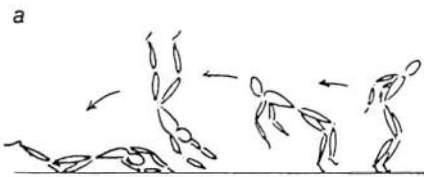


Dare un leggero impulso per ritrovarsi con bacino fermo



Impulso posteriore e ripresa della sbarra

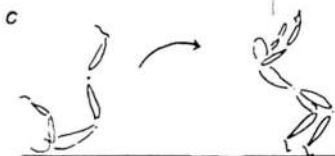
D) Buca di gomma piuma



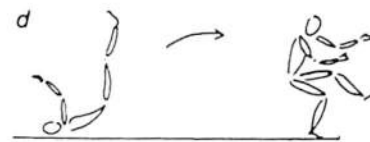
Tipo salto mortale all'indietro ma le mani toccano per prime la pedana



Stesso esercizio ma caduta diretta sulla pancia



Dalla posizione di candela arrivare in piedi



Stesso esercizio ma con ricaduta su un piede



Punti d'appoggio

Rimanere 6" in posizione sdraiata senza toccare il suolo con il corpo

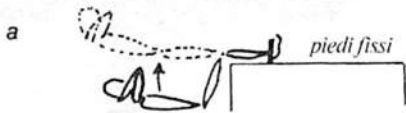


L'atleta cerca di saltare il più lontano possibile (tipo salto in lungo)
Si può eseguire in una buca di gomma piuma o di sabbia

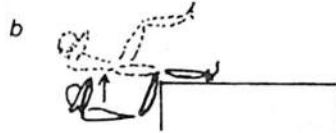


Stesso esercizio ma con raggruppamento completo

ESERCIZI CON LA PANCA



Questo esercizio può essere fatto con sovraccarico



Stesso esercizio ma con una sola gamba sulla panca



Tappeto o buca di sabbia (tipo salto in lungo)



Stesso esercizio ma la partenza sulla panca si fa su un solo ginocchio

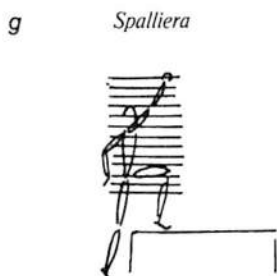


L'atleta cerca di allungarsi proiettando le anche in avanti e in alto



Questo esercizio mette maggiormente in evidenza la ricerca di anticipo del bacino perché consiste semplicemente nel salire sulla punta del piede proiettando le anche in avanti ed in alto.

M. Sarzynski: "Non ci può essere nessun movimento efficace in atletica se il bacino non si spinge in avanti. Al di fuori della varietà dell'esercizio, è la QUALITÀ e la RIGOROSITÀ dell'esecuzione che sono da tenere in considerazione".



Panca

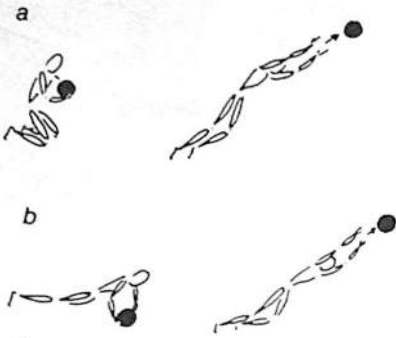


Visto da dietro

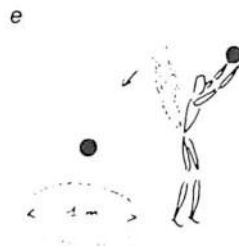
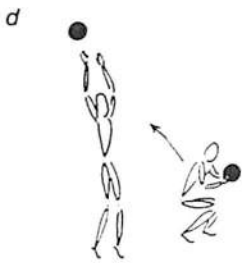


Si può osservare anche qui le sempre ottima qualità dell'esecuzione

ESERCIZI CON PALLE MEDICINALI



Questi tre esercizi sono in ordine di difficoltà crescente. In effetti il primo si esegue con partenza in ginocchio, il secondo in posizione sdraiata ma il pallone è sotto l'atleta e il terzo sempre sdraiato ma le braccia sono molto più avanti



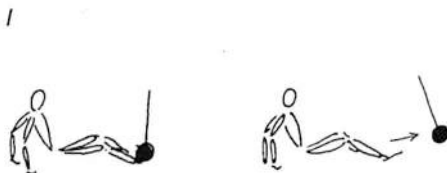
L'atleta cerca di fare cadere la palla in un cerchio di un metro lanciando all'indietro.

Il pallone lanciato da un partner rimbalza sul muro. L'atleta a pancia in giù recupera questo pallone al rimbalzo e lo rinvia al partner.

In possesso di due palle medicinali (una tra le gambe, l'altra sulla nuca) l'atleta passa dalla posizione in ginocchio alla posizione accovacciata.

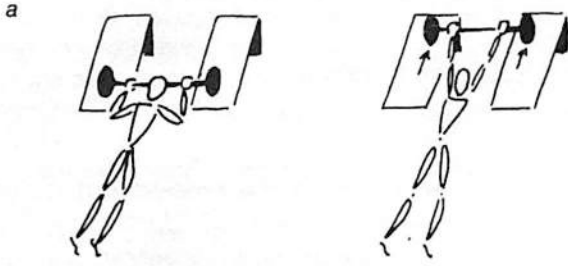


J e k Gli stessi esercizi con panca.

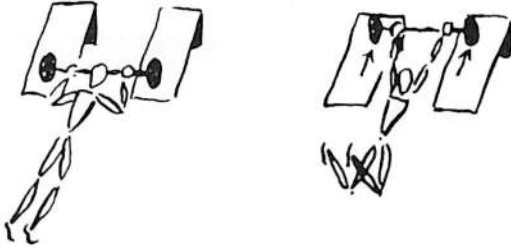


ESERCIZI CON PIANI INCLINATI

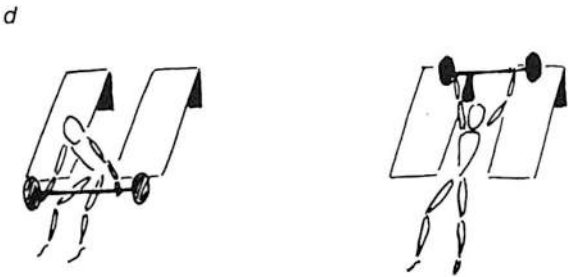
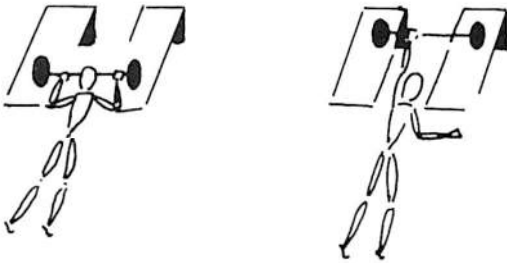
Si tratta di due pannelli in legno di 1,50 m di lunghezza e 0,50 di larghezza circa. Ogni pannello è sopraelevato di 50 cm circa da un lato per ottenere la pendenza.



b Stesso esercizio ma con posizione finale più arcuata



c Stesso esercizio ma spingere la sbarra con una sola mano



In questo 2° esercizio, il movimento è lo stesso ma l'atleta si trova in posizione di corsa ad ostacoli (una gamba di lato)