

# La componente velocità nell'allenamento della forza per giovani saltatori

di J.P. Sidorenko

a cura di M. Testi

*Vengono presentate una serie di proposte ed indicazioni metodologiche da parte dell'autore in occasione del Seminario per allenatori tenutosi a Kiev (Ucraina) nel 1992.*

*Il presente lavoro è stato curato in collaborazione con il Centro di Divulgazione Tecnica della Federazione di Atletica Leggera di San Marino*

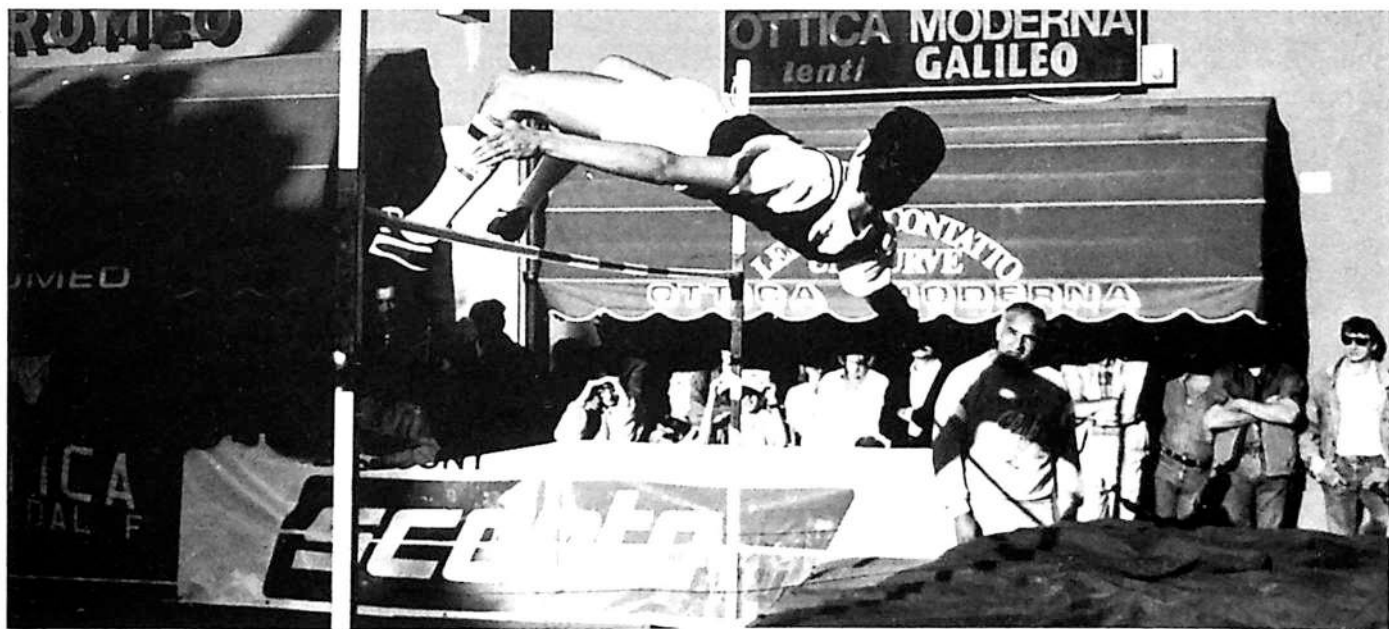
I principali compiti della velocità nell'allenamento della forza degli atleti più giovani sono: l'adattamento progressivo ai futuri carichi della singola disciplina, l'allenamento del sistema della forza propulsiva del saltatore per l'adeguamento alla dinamica del

il punto di vista degli specialisti il metodo ottimale è l'annuale aumento del volume di carico del 10-40%, secondo il metodo e gli obiettivi dell'allenamento e secondo l'individualità del saltatore.

La cardiovascolarità, il sistema di

colazioni più deboli del sistema di locomozione.

Una ragionevole alternanza di carichi e recuperi promuove un migliore adattamento ad un allenamento più pesante. È molto importante tenere in considerazione la peculiarità dell'età



*Alto giovanile in Piazza.*

gesto, e l'allenamento dei regimi di esplosività che formano i futuri parametri modello del salto.

L'esperienza insegna che i giovani allenati con un graduale incremento di carico hanno avuto una vita sportiva più lunga e di successo. Secondo

respirazione ed il sistema di locomozione di un atleta, sopportano i maggiori carichi d'allenamento in giovane età a causa del lavoro svolto dai sistemi funzionali sopra menzionati. Particolare attenzione deve essere riposta nel rinforzamento delle arti-

per il recupero. Un'appropriata scelta dei mezzi di allenamento dovrebbe corrispondere ad ogni fase dell'allenamento di un atleta in conformità ai suoi obiettivi. Esercizi ad un livello di difficoltà superiore, dovrebbero andare di pari passo con lo sviluppo del

fisico.

Un saltatore dovrebbe crescere attraverso la particolare, cosiddetta, "scala" della componente veloce influente sulla forza, passando dal facile al difficile. Solo avendo provato tutte le possibilità per migliorare i risultati, per esempio esercizi a carico naturale ed imitativi, un atleta dovrebbe passare ad allenamenti più complicati che includano i pesi.

Il programma di allenamento degli atleti più giovani dovrebbe essere finalizzato al futuro sviluppo tecnico della disciplina.

Le fondamenta di nuovi elementi tecnici e specialmente la loro struttura ritmica dovrebbero essere forniti in ogni livello dell'allenamento del giovane atleta inclusa la componente della velocità nelle fasi di sviluppo della forza.

La cosa più importante per i giovani atleti è la tendenza ad aumentare la velocità grazie alla maggiore frequenza del passo nella corsa.

Lavorando con i giovani atleti è indispensabile usare la componente velocità negli esercizi di forza per sviluppare il movimento ed il ritmo, per fornire il controllo della frequenza del passo ed organizzare gli allenamenti in modo da migliorare il rilassamento muscolare.



Gli scienziati individuano grandi prospettive nell'utilizzo dell'elasticità del sistema legamento-tendine nella tecnica della propulsione. Lo sviluppo della componente elastica necessita di un lavoro speciale duraturo e dovrebbe iniziare mentre l'atleta è ancora giovane.

La pilometria è un esercizio assai utile per lo sviluppo della componente elastica. Le altezze utilizzate dipendono dallo sviluppo dalla bravura del soggetto, variano dai 20 cm a 1,5 m. È importante determinare il valore ottimale delle altezze per ogni singolo atleta.

Le versioni del salto possono differenziarsi nel salto singolo con atterraggio su due gambe, fino a salti multipli da-gamba-a-gamba e tipo corrente, saltando su e giù da alcuni rilievi di varie altezze.

Osservando le tipiche caratteristiche dei più grandi saltatori del mondo, dovrebbe essere sottolineato che alcuni degli atleti raggiungono buoni risultati grazie alla loro forza, altri grazie ai loro requisiti di velocità, mentre altri ancora grazie alla loro abilità tecnica nei salti, ecc. Prendendo in considerazione la individualità di un atleta nella scelta della tecnica dei movimenti e nella corrispondenza del carattere di quella tecnica di allenamento con la componente velocità e della forza, si permetterà di utilizzare la capacità dell'atleta e di individuare i punti deboli o di forza dell'atleta stesso.

La seduta d'allenamento generale del gruppo giovanile, dovrebbe alternarsi alla specifica, specialmente per ciò che riguarda la tecnica.

Ciò che stabilisce la forma dell'allenamento è il tipo di mentalità che potrebbe essere basato sulla presentazione verbale o visuale delle azioni includendo speciali punti di riferimento, esempi, ecc.

L'effetto della propulsione del salto potrebbe essere aumentato non solo con la crescita del potenziale atletico, ma il calo della capacità dispersiva causata dagli errori dovuti alla mancanza di tecnica.

L'incremento del sistema generale della forza propulsiva di un atleta (saltatore) conduce ad un'essenziale decrescita della capacità dispersiva della tecnica esecutiva ed allo sviluppo dei risultati sportivi.

Sia gli esercizi ginnici che acrobatici, contribuiscono ad aumentare la capacità di sensibilizzazione ad una veloce tensione e a un rapido rilassamento muscolare, migliorando la precisione.

Uno dei più importanti aspetti dell'allenamento dei più giovani è il controllo dello sviluppo della velocità e della forza.

A tal fine semplici e facili tests, che richiedano poco tempo di assimilazione, debbono essere scelti per il controllo della preparazione.

Questi tests debbono consentire di poter indagare le qualità fondamentali, ed essere attendibili.



B. Lah.