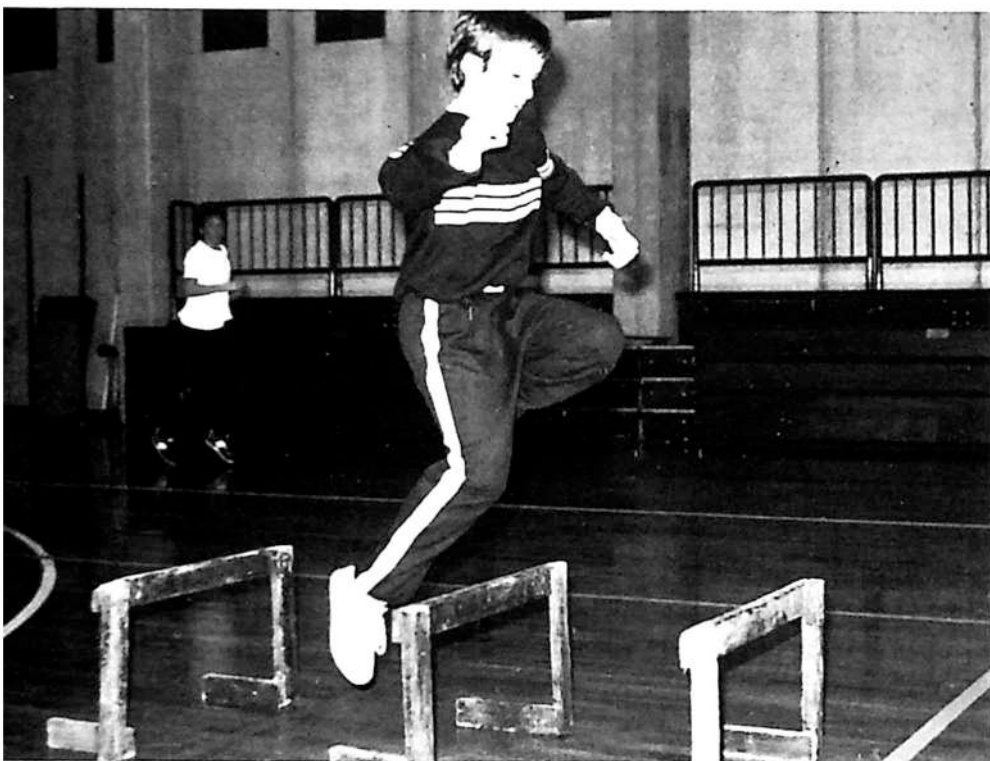


# ESERCIZI PER LO SVILUPPO DEGLI ARTI INFERIORI PER I GIOVANI

di Gunter Fritzsche

a cura di Andrea Driussi

*Il brano seguente presenta una serie di esercizi adattati con cura allo sviluppo biologico degli atleti più giovani. La struttura è tale da lasciare all'allenatore tutto lo spazio e di interpretare gli esercizi e completarli in base alla sua esperienza.*



Lo sviluppo della potenza degli arti inferiori è importante non solo per gli atleti che già gareggiano in discipline di salto, ma anche in relazione con la prestazione nelle gare di lancio e di velocità. Gli esercizi di salto, purché adattati con cura allo sviluppo biologico del giovane atleta, devono pertanto giocare un ruolo importante in ogni programma di allenamento. La scelta degli esercizi e la regolazione dei carichi è particolarmente importante nella fascia di età che va dai 10 ai 13 anni, quando ha luogo la maggior parte dei cambiamenti strutturali nello sviluppo muscolare. A quest'età

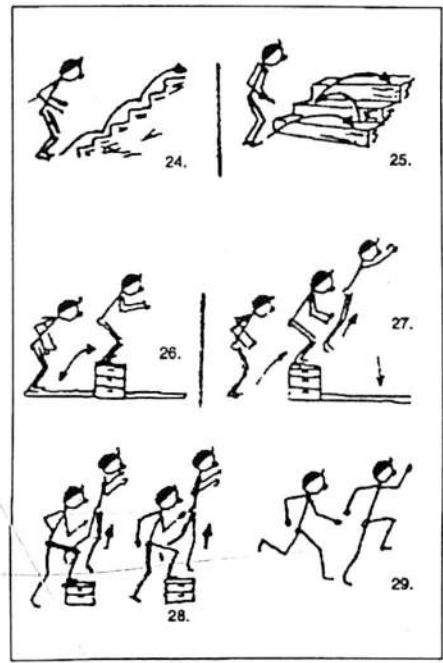
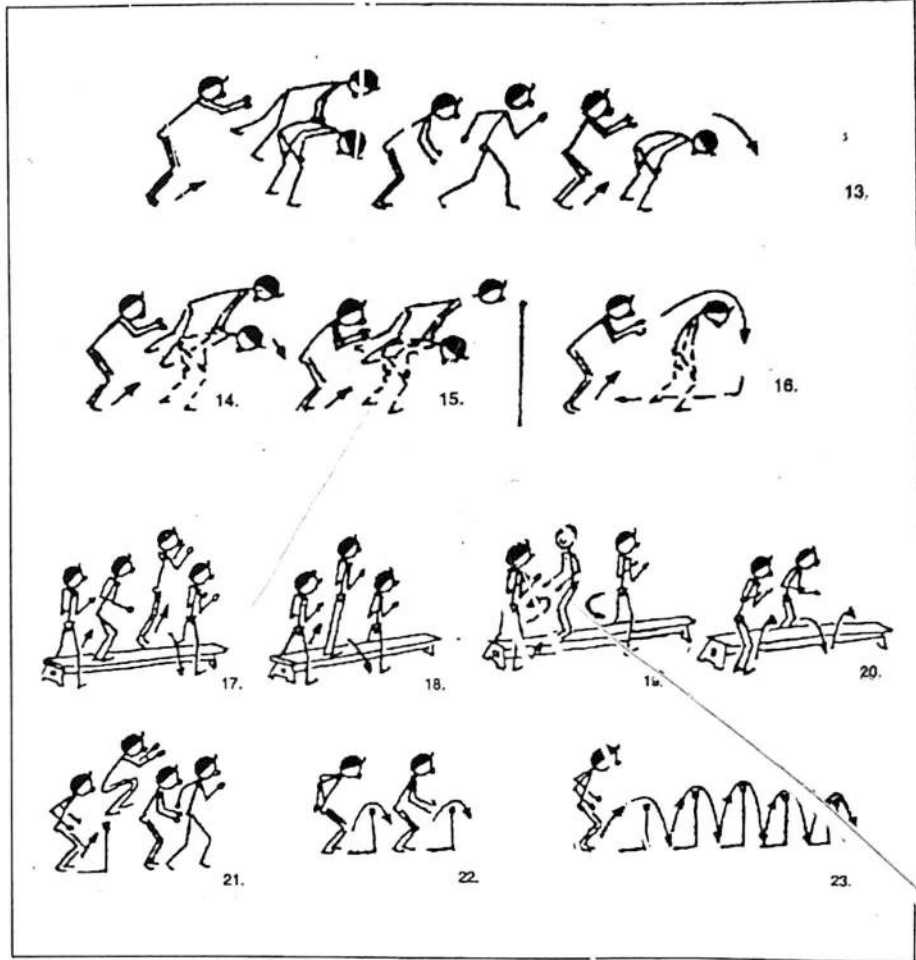
la situazione dal punto di vista neurofisiologico è favorevole allo sviluppo della potenza, ma dal punto di vista anatomico è assolutamente sfavorevole all'utilizzo di grandi carichi (ad esempio, l'uso del bilanciere è improponibile). Il sistema scheletrico, colonna vertebrale compresa, non è ancora completamente ossificato ed è incapace di tollerare grandi stress. Analogamente, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia devono essere protette dagli infortuni con una progressione lenta e attenta verso i carichi di allenamento più significativi.

## LA SCELTA DEGLI ESERCIZI

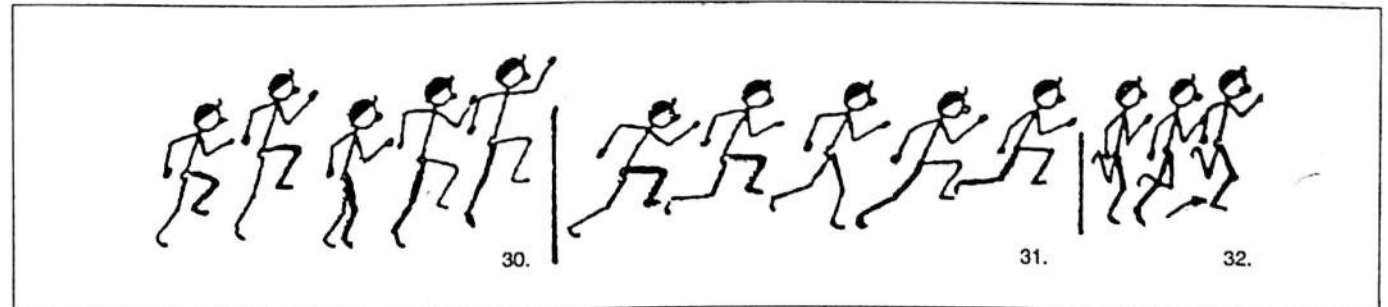
Nella scelta degli esercizi per lo sviluppo della potenza da inserire nell'allenamento bisogna tenere in considerazione i seguenti aspetti:

1. Il carattere degli esercizi deve corrispondere agli scopi della preparazione di base. Vanno esclusi gli esercizi specifici per una particolare disciplina.
2. Gli esercizi devono essere scelti accuratamente in base all'età e allo sviluppo biologico del giovane atleta, proponendosi di evitare qualsiasi rischio di sovraccarico e di infortunio.
3. La scelta dovrebbe comprendere esercizi che corrispondono ai bisogni emotivi del bambino o del ragazzo, per assisterlo nello sviluppo di certi aspetti del carattere e della volontà.
4. La scelta degli esercizi dovrebbe consentire un graduale aumento del carico di lavoro nel corso degli anni dedicati alla preparazione di base. Il rapporto tra esercizi generali e specifici resta comunque costante: in questa fase gli esercizi di carattere generale sono sempre predominanti.
5. La scelta degli esercizi dovrebbe operare una distinzione tra gli esercizi che:

- Pur non rispettando la struttura del gesto di gara, sono adatti per il condizionamento e lo sviluppo della coordinazione.



Carl Lewis.



- Hanno una struttura che corrisponde parzialmente a quella del gesto di gara ma sono molto impegnativi dal punto di vista neuromuscolare (da usarsi solo nelle ultime fasi).

- Rispecchiano molto da vicino la struttura del gesto di gara.

- Corrispondono esattamente all'azione di stacco coinvolta in una particolare gara di salto.

6. La scelta degli esercizi dovrebbe consentire l'utilizzo di impianti in palestra e all'aperto con una minima necessità di equipaggiamento e organizzazione. In generale questa scelta comprende:

- Stacchi su due piedi, sia in verticale che in orizzontale.

- Stacchi su un piede solo, sinistro e destro, in verticale e orizzontale.

- Giochi e sfide con un partner.

- Salti multipli per sviluppare il ritmo.

- Salti da un trampolino o su un tappeto elastico per sviluppare la coordinazione.

Nell'eseguire quegli esercizi che comprendono alcune componenti del gesto di gara, non bisogna assolutamente trascurare lo sviluppo della tecnica. Si dovrebbe porre l'attenzione sull'abilità di staccare con diverse lunghezze della rincorsa, con una parabola di volo piatta (salto in lungo) o verticale (salto in alto), con un piazzamento attivo del piede allo stacco e una completa estensione della gamba di stacco.

Infine, gli esercizi che sviluppano la potenza per il salto mediante stacchi su uno o due piedi, sia in verticale che in orizzontale, andrebbero eseguiti utilizzando come resistenza nulla più del peso corporeo dell'atleta. Nessun esercizio di salto deve essere eseguito con una resistenza aggiunta (sia essa sotto forma di giubbotto zavorrato, sacchetti di sabbia o pesi) nel periodo di età compreso tra i 10 e i 14 anni.

## ESERCIZI CONSIGLIATI

Gli esercizi seguenti rappresentano una selezione alla quale ogni allenatore può trovare molte aggiunte e

variazioni. La maggior parte degli esercizi è adatta per essere eseguita sotto forma di gioco o staffetta.

### Esercizi 1-4

Variazioni sul tema dei salti su due piedi, su distanze comprese tra i 10 e i 15 metri.

### Esercizi 5-6

Sfide balzelloni entro un circolo di raggio 2-3 metri: lo scopo è di spingere il partner fuori dal circolo usando le mani o le spalle.

### Esercizi 7-10

Salti eseguiti in coppia col partner su una distanza di 10-20 metri. Esecuzione nella forma stabilita, cambiando posizione dopo ogni ripetizione. saltelli su un piede solo, tenendo le spalle del compagno avanti (7), tenendo la gamba libera del partner (8), balzi su due piedi tenendo le mani del partner (9), saltelli schiena contro schiena (10).

### Esercizi 11-14

Balzi su due piedi. Da una posizione a ginocchia semi piegate (11), da una posizione di squat (12), salto in lungo da posizione eretta (13), anche su un ostacolo basso (14).

### Esercizi 15-16

Salti passando sopra la schiena di uno o più compagni con o senza un passo di rincorsa.

### Esercizi 17-20

Balzi su una panca. Stando a cavalcioni e portandosi sui piedi con rimbalzo (17) o senza rimbalzo (18), con una mezza girata in entrata e in uscita (19), in diagonale lungo tutta la panca (20).

### Esercizi 21-23

Salti ripetuti su ostacoli di vario tipo. L'altezza viene stabilita in maniera di consentire all'atleta un'esecuzione fluida. Salti su due piedi con un passo di approccio (21), salti consecutivi su due piedi (22), anche su ostacoli di varie altezze (23).

### Esercizi 24-25

Salti su gradini. Salti su due piedi due gradini alla volta (24), e diagonalmente di gradino in gradino (25).

### Esercizi 26-28

Salti sulla gabbia ginnica. Salti su due piedi sulla gabbia e ritorno (26), sulla

gabbia e con rimbalzo in uscita in avanti (27), salti in verticale su una gamba sola dalla gabbia, usando alternativamente entrambi i piedi (28).

### Esercizi 29-32

Balzi su una gamba sola. Breve azione di rincorsa, dando importanza più all'altezza o alla lunghezza (29), balzando su piedi alterni (30), con l'azione dello step, sempre enfatizzando o l'altezza o la lunghezza (31), saltellando sul posto, ponendo l'accento sull'impulso (32).

## ESECUZIONE

Il valore di questi esercizi di salto dipende da come vengono eseguiti. Il risultato deve essere tecnicamente corretto e si deve prendere ogni precauzione per evitare infortuni. Tutti gli atterraggi su un piede dovrebbero avvenire sull'avampiede per evitare infortuni al tallone. Ogni stacco deve essere esplosivo, con un'estensione completa della gamba di stacco. Si faccia attenzione anche ad assicurarsi che i movimenti della gamba libera e delle braccia siano coordinati e che nelle serie di balzi sia dolce il passaggio da un balzo al successivo.

Tutti gli esercizi di salti richiedono un grande impegno del sistema neuromuscolare, dei muscoli scheletrici, dei legamenti e dei tendini. Il carico di allenamento, i recuperi e il numero di ripetizioni per ogni esercizio deve pertanto essere regolato secondo il metodo riconosciuto più efficace.

Per lo sviluppo dell'abilità generale di salto consigliamo:

- da 7 a 20 ripetizioni per ciascun esercizio;

- da 20" a 45" di recupero tra le serie; 1'-2' tra gli esercizi;

- lavoro totale: tra 150 e 220 ripetizioni in una seduta di 15'-20'.

Per lo sviluppo della potenza specifica di salto:

- ripetizioni: da 2 a 6 per ogni serie (2-4 serie);

- recupero: 1'-2' tra le serie e gli esercizi;

- lavoro totale: tra 80 e 100 ripetizioni in una seduta di 20'-25'.

*Modern Athlete and Coach, 1996*

**nuova atletica n. 138**