

# L'UTILIZZO DEI PIANI RIALZATI IN ATLETICA LEGGERA

## SECONDA PARTE

DI CLAUDIO MAZZAUFO - TECNICO NAZIONALE SETTORE SALTI

*Dopo aver presentato nella prima parte del lavoro una progressione didattica per l'atletica leggera con l'utilizzo dei piani rialzati ed averne proposto degli sviluppi con giovani atleti, l'autore propone delle esercitazioni per lo sviluppo della forza in atleti evoluti come conseguenza della stessa progressione proposta.*

### UTILIZZO DEI PIANI RIALZATI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

Con l'esempio del salto con l'asta si chiude una prima fase in cui i plinti vengono utilizzati in modo specifico per facilitare l'apprendimento tecnico dei quattro salti dell'atletica leggera, partendo da esperienze vissute a livello di scuola elementare fino ad arrivare al giovane specialista.

Di seguito e per concludere questa prima parte del lavoro, entriamo nel campo dello sviluppo della forza e di come si possano usare i piani rialzati a tale scopo.

Tralasciando volutamente i lavori pliometrici, che tratteremo a parte, iniziamo con il proporre esercitazioni svolte a carico naturale denominate jump on, che si eseguono saltando sopra plinti di altezze varie, a seconda delle capacità dell'atleta, dopo spinta energetica degli arti inferiori.

In figura 35 l'esercizio viene realizzato con un piegamento minimo delle ginocchia e con massimo utilizzo dei piedi; in figura 36 l'esercizio viene realizzato con angoli al ginocchio più chiusi e con spinta energetica di entrambi gli arti.

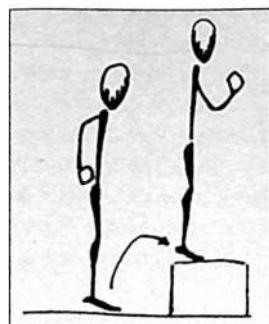


Fig. 35



Fig. 36

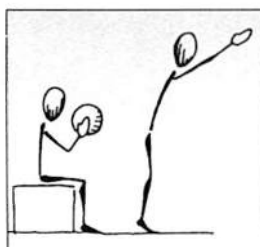


Fig. 37

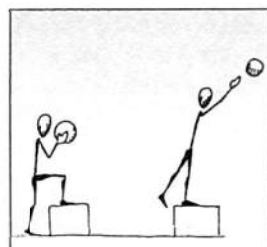


Fig. 38

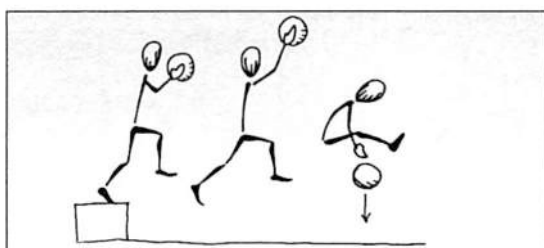


Fig. 39

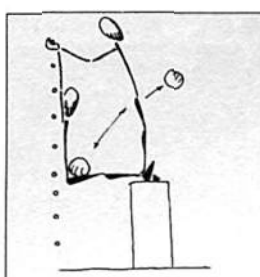


Fig. 40

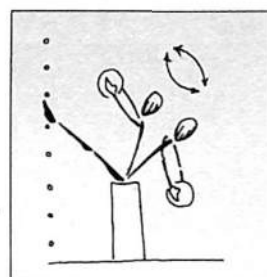


Fig. 41

Gli stessi esercizi possono essere effettuati a carico naturale o con sovraccarico, partendo da fermo o con molleggio.

Nelle figure 37 e 38 sono riprodotti due esercizi con lanci di palloni medicinali a carattere generale, mentre nelle figure 39 e 40 sono raffigurati due esercizi più specifici, sempre con l'uso delle palle medicinali, per la preparazione alla chiusura del salto in lungo (Fig. 39) e per l'arco dorsale del salto in alto (Fig. 40). Plinti, cavalline, cubi e piani rialzati possono anche essere utilizzati in palestra per potenziare, sia a carico naturale che con l'utilizzo di palloni medicinali di vario peso, tronco e arti superiori, come riportato nelle figure dalla 41 alla 51.

Gli esercizi riprodotti dalle figure 52a,b,c possono

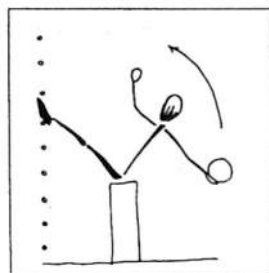


Fig. 42

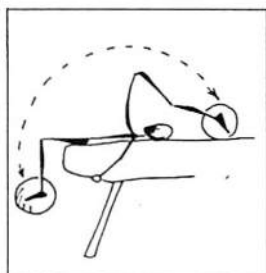


Fig. 43

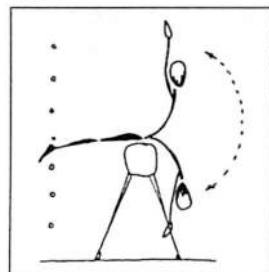


Fig. 44

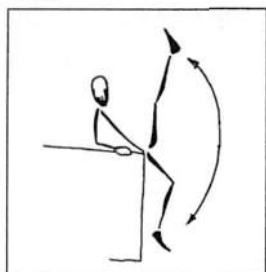


Fig. 45

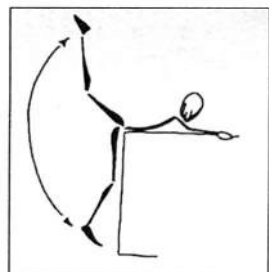


Fig. 46

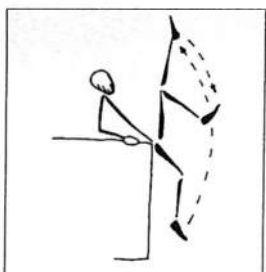


Fig. 47

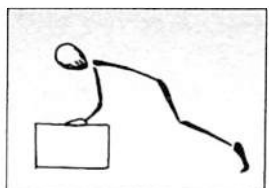


Fig. 48

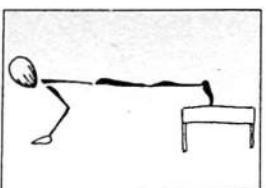


Fig. 49

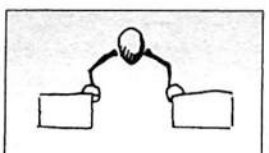


Fig. 50

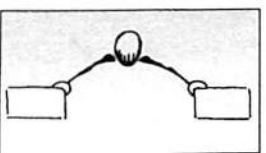


Fig. 51

essere molto utili per focalizzare posizioni specifiche e per potenziare determinati distretti muscolari (glutei, ischiocrurali, ecc.).

L'esercizio riprodotto nella figura 52a si effettua compiendo delle "entrate" ripetute, partendo con una gamba distesa sul plinto e l'altra flessa.

L'esercizio riprodotto nella figura 52b si effettua compiendo delle entrate ripetute, partendo con una gamba distesa sul plinto e con l'altra distesa a terra, che viene sollevata e si flette, simulando uno stacco.

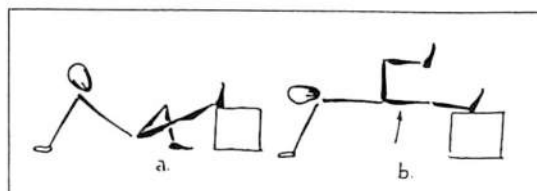


Fig. 52a

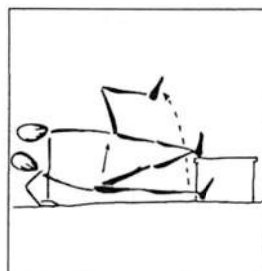


Fig. 52b

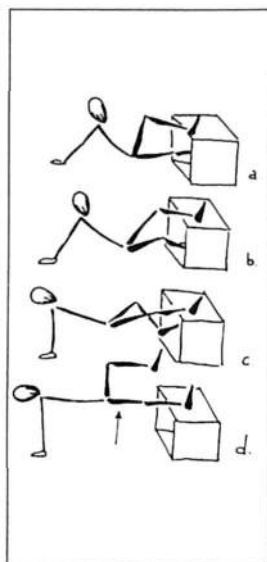


Fig. 52c

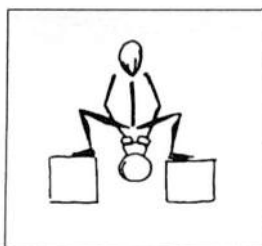


Fig. 53

L'esercizio riprodotto nella figura 52c si effettua compiendo delle entrate ripetute, partendo da sopra un cubo aperto, con l'arto in appoggio piegato e l'arto libero disteso dentro il cubo che sollevandosi esce e si flette, simulando l'azione di stacco.

Tutte queste esercitazioni possono essere effettuate sia da giovani atleti che da atleti evoluti, cambiando, naturalmente, il numero delle ripetizioni e delle serie, con possibilità di inserimento in circuiti.

Il lavoro che prevede l'utilizzo del bilanciere, unitamente ai piani rialzati è rivolto principalmente ad atleti evoluti, premettendo però che gli stessi esercizi di seguito riportati, se eseguiti a carico naturale o con leggeri sovraccarichi, possono essere utilizzati anche da principianti o da giovani atleti.

La figura 53 mostra uno squat con l'utilizzo di una palla di ferro tenuta dall'atleta che poggia i piedi su due panche; questa esercitazione a carattere generale è molto utile se proposta a giovani atleti, perché non "carica" la colonna vertebrale pur mantenendo le stesse caratteristiche dello squat con bilanciere sulle spalle (basta aumentare il peso della palla di ferro) e fa sentire lo stesso movimento permettendo di lavorare senza rischi, con angoli del ginocchio molto chiusi.

La figura 54 riproduce un mezzo squat da seduto; l'altezza della panca ci permette di variare gli angoli

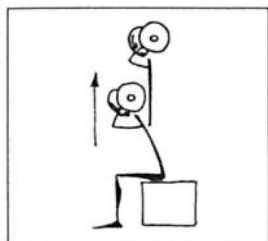


Fig. 54

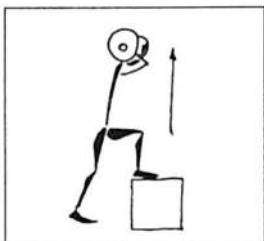


Fig. 55

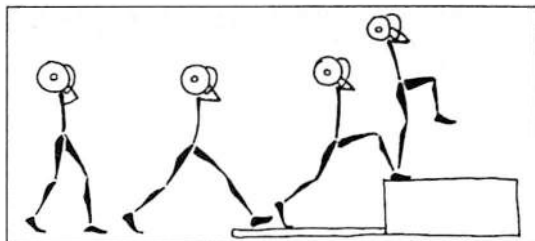


Fig. 58



Fig. 56

al ginocchio a seconda del fine da perseguire, rendendo l'esercizio più o meno faticoso e più o meno specifico.

La figura 55 mostra uno step-up a carattere generale; lo stesso assume carattere specifico se eseguito nelle modalità

della figura 56 (stacco di lungo e triplo, con entrata di ginocchio dell'arto libero e con uno o più passi di avvio), nelle modalità delle figure 57a e 57b (salto con l'asta), nelle modalità della figura 58 (salto in alto), oppure nelle modalità della figura 59 dove, giocando con le altezze e le forme dei plinti, si cercano quei movimenti e quegli angoli specifici nelle tre fasi del salto triplo (hop - step - jump).

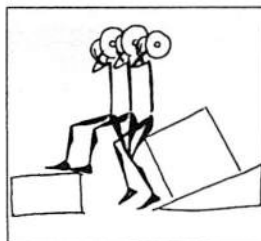


Fig. 59

Tutti gli esercizi sopra riportati potranno essere un motivo di riflessione per tutti gli operatori sportivi, che potranno così provare a realizzare alcuni di questi lavori in campo professionale e trovare nuovi stimoli per crearne e proporle degli

altri, così da approfondire ed ampliare sempre più questo specifico argomento.

#### BIBLIOGRAFIA

Bravo J., Lopez F., Ruf H., Seriu F. (1992): *Atletismo: saltos*. Comitè Olimpico Espanol - Real Federacion Espanola de Atletismo).

Mazzafu C., D'Aprile A. (1994): Il salto in lungo. In *Il manuale dell'istruttore*. FIDAL Centro Studi & Ricerche, Roma.

Zotko R., Petrov, Dispense varie

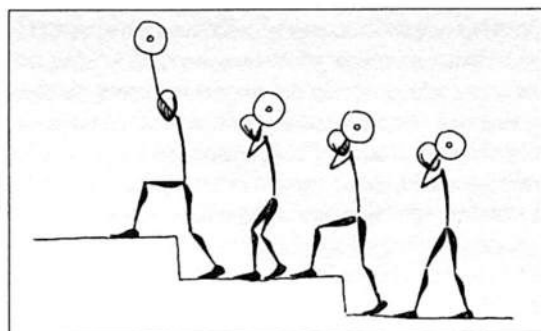


Fig. 57a

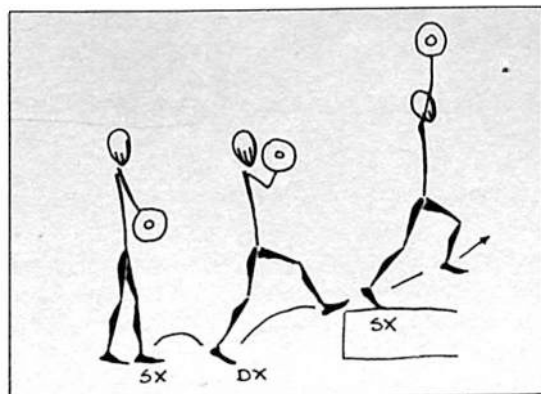


Fig. 57b

