



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **PIEMONTE**

REPORT CONVEGNO NAZIONALE SALTO IN ALTO PORDENONE – 25/03/2017



Sviluppo Convegno

Sessione Mattutina (10.30-12.45)

Relatore: Orlando Motta

“Gli elementi fondamentali della preparazione, quando e dove inserirli. Considerazioni tecniche e metodologiche”

PARTE 1 : Differenziazione Atleta Evoluto ed Atleta Giovane

Atleta Evoluto: l'obiettivo è il miglior risultato o miglior posizionamento in gara, in concomitanza dell'evento “Top” della stagione; ci si potrà arrivare con il raggiungimento del regime motorio specifico (max. rendimento motorio + “gesto gara”).

L'allenamento sarà maggiormente rivolto al “gesto gara” in base a quanto si è lontani (mezzi generali o rigenerativi) o in prossimità (mezzi specifici: stimoli che vadano a ricercare gli stessi angoli, velocità ed ampiezze del gesto specifico di gara) di tale evento.

Atleta Giovane: l'obiettivo è il raggiungimento dei presupposti per prestazioni di alto livello creando:

- 1) Ottima tecnica individuale non del gesto specifico ma nei mezzi allenanti mirando ad un aumento della capacità di carico, con esercizi di tecnica speciale ed esercizi della “scuola di movimento”.
- 2) Buona “preparazione fisica” con sviluppo di un potenziale motorio e un aumento della capacità di carico; quest'ultima caratteristica alternando stimoli leggeri a stimoli di forte intensità generando così uno stimolo ottimale per le strutture passive (tendini, legamenti, capsule articolari..) portando un equilibrio tra stimolo e rigenerazione per avere la massima prestazione da assoluto.

Per quanto riguarda il salto in alto nell'atleta giovane, il consiglio è quello di focalizzarsi sulla correzione del gesto tecnico e su esercizi preventivi (sviluppo muscolatura debole e sottosviluppata come quella del tronco, cingolo scapolare e articolazioni del piede).

Con il “Talento” conviene concentrarsi sullo sviluppo generale piuttosto che specifico, ricordandosi che le sue doti porteranno comunque ad un incremento della prestazione che avremo il compito di non far arrestare.

PARTE 2 : Mezzi di allenamento nel salto in alto

Elenco Mezzi:

1. Tecnici (salti)
2. Preparatori Speciali (Lavori sui differenti componenti del salto)
3. Tecnica di Corsa e Corsa
4. Balzi
5. Forza
6. Complementari

1. Esercizi Tecnici Competitivi: Evitare la monotonia e l'uniformità delle condizioni di allenamento (creare variabilità).

- Salti rincorsa breve/media/completa
- Salti a differenti intensità
- Salti con rincorsa rettilinea con differenti angoli rispetto asticella
- Salti con rincorsa curvilinea
- Salti con “over” (assenza negli ultimi 3 passi)
- Salti con plinti e pedane (pedana elastica molto utile su penultimo appoggio)

Maggiore sarà il livello dell'atleta, maggiore sarà l'intensità dei salti e delle rincorse completa.

2. Esercizi Preparatori Speciali: Lavori mirati a un parametro in particolare (velocità verticale, frequenza, velocità orizzontale) mantenendo parametri buoni nelle caratteristiche base del salto.

- Parametri:

- velocità orizzontale allo stacco : 7-8 m/s
- velocità verticale allo stacco : 4,5-4,7 m/s
- tempo di contatto allo stacco : 0,130-0,180 ms
- frequenza passi rincorsa : aumenta di 1-1,2 passi/sec (ultimi 3 passi > frequenza, senza diminuire ampiezza e correggendo la postura)

- Esempi:

- rincorse rettilinea e stacco con over a 7-8 piedi di distanza nei primi appoggi e senza negli ultimi 3
- rincorse rettilinea e stacco in lungo con over a 7-8 piedi di distanza nei primi appoggi e plinto da 0,8-1 m sull'ultimo appoggio
- salto in lungo con rincorsa rettilinea e ultimo appoggio su plinto da 1 m
- jump and reach con rincorsa a J con/senza elastici tra le caviglie

- jump and reach con rincorsa a J ed ostacolo posto oltre il punto da raggiungere con la mano
- forbice o fosbury con superamento di due ostacoli

Note: Inserirli nel periodo introduttivo fino a prima del pre-competitivo

3. Esercizi di corsa e Tecnica di corsa: Lavori su variazioni di condizioni ed intensità, utili per unire lo sviluppo tecnico e condizionale.

- variazione velocità e intensità
- utilizzo di over
- utilizzo di elastici a favore o come resistenza
- utilizzo di salite e discese
- utilizzo di traiettorie curvilinee (R 7-9m)

4. Balzi e Multi-salti Vari :

- “Zotko” scuola di movimento
- Alternati
- Successivi
- Misti

5. Forza:

- Principale: Circuit Training
- Core Stability

6. Esercizi Complementari:

- Acrobatica
- Propriocettiva
- Mobilità

PARTE 3 : Considerazioni

- Concetto di stacco elastico-reattivo-esplosivo (“rimbalzo”)
- La parabola del salto è lunga quindi oltre ad un'elevata velocità verticale si ricerca un'elevata velocità orizzontale (e la sua minor perdita)
- La flessione del ginocchio allo stacco è minima (16-20°) e la flessione plantare rapidissima (esercitazione specifica: balzi a gambe tese)
- Alto Livello: Bassa diminuzione della velocità di entrata-Alta Velocità verticale-Alta Velocità Flessoria tibio-tarsica
- Il Modello tecnico del salto in alto è un modello variabile (“Elastico”) ci sono dei parametri biomeccanici fissi ma ogni atleta personalizza la tecnica in alcuni dettagli(vedi uso braccia, lunghezza rincorsa,ecc..)
- Porre l'attenzione alla programmazione delle gare: usare delle gare preparatorie è utile per creare le giuste condizioni emotive, una gara a settimana è un carico troppo elevato da gestire, non si può dare il massimo in tutte le gare.

PARTE 4 : Mezzi Principali per Saltatori in Alto

- No Monotonia, variando sempre gli esercizi per “sorprendere” il SNC
- Gruppi di Esercizi rivisitati per saltatori:
 - Preparatori Speciali
 - Preparatori Speciali su rapidità
 - Competitivi su rapidità
 - Competitivi
 - Sviluppo capacità di salto (pliometria)
 - Forza + Velocità
 - Balzi
 - Sovraccarico
 - Statici/Dinamici
 - Corsa Specifici
 - Corsa Generali

Sessione Pomeridiana (15.00-17.00)
Relatore: Giuliano Corradi

“Gli elementi fondamentali, come eseguirli correttamente in campo”

PARTE 1 : Riscaldamento

- 10' Corsa: 2' Utilizzo tibio-tarsica - 2' su “avampiede” – 2' cambi direzionali – 2' ginocchia alte – 2' fluidità movimenti
- Cammino (frontale/laterale/indietro/equilibrio mono-podalico) con mobilizzazione braccia + bacchetta
- Mobilità Busto: Mono-podalico/Bi-podalico
Braccia su spalle/sopra la testa (bacchetta)
Realizzando movimenti di Torsione/Incl. Laterale/Rotazioni
- Mobilizzazioni Ginocchia da seduto: Mono/Bi-laterale a gambe estese o in posizione “farfalla”
- Elasticità Ischio-Crurali: da seduto allungamento dinamico (“molleggi”) a piedi pari/uno sull'altro/gambe incrociate
- Idem al precedente ma con posture a candela successiva ai “molleggi”
- Lavoro su coxo-femorali: spaccata frontale/sagittale mobilizzo differentemente usando flessione anca e ginocchio
- “Slanci” gambe in differenti posizioni (prono/supino/dec. Laterale) e differenti atteggiamenti (ginocchio ext/flex): con elastici alle caviglie o meno
- Idem al precedente ma con torsione gambe da supino posizione a “croce” (piede a mano opposta/ginocchio a mano opposta)
- “Slanci” frontali/laterali a gambe tese/flesse camminando
- Camminate di Allungamento ed equilibrio (es. allungo quad. femorale, mano opposta va a raggiungere unico piede a terra)
- Camminata di Allungamento e ciclo anteriore corsa (es. da posizione di allungamento quad. femorale, porto anca a flex. 90°, stop e da lì eseguo ciclo anteriore corretto)
- Idem a precedente ma senza stop a 90° flex. anca

PARTE 2 : Mobilità tra Ostacoli

- Obiettivo Max. Altezza Bacino
Passaggio ostacolo centrale
Oscillazioni laterali
Can-Can centrale (1° Flex/2° Ext)
- Idem ai precedenti ma variando posizioni arti superiori e/o ricercando massima velocità esecuzione
- Idem ai precedenti ma con instabilità annesse:
Base (materassini/sabbia/erba..)
Avanzato (Bosu/Tavolette..)
- Slanci laterali, passaggio prima estesa, seconda flessa e arrivo con braccia estese in posizione di stacco
- Slanci laterali a gambe estese senza arresto

PARTE 3 : Andature

- Cammino con flex. dorsale e plantare successiva di tibio-tarsica
- Idem all'anteriore con rimbalzo arto libero
- Cammino Talloni e Punte (3 appoggi T/3 appoggi P/2-2/1-1/> velocità)
- "Rullata" con accelerazione fase finale (enfasi concentrica)
- Camminata con appoggio metatarsale curando fase eccentrica e poi concentrica del tricipite surale (se abbastanza forte leggero salto)
- Skip con blocco in posizione di triplice flessione arti inf. (focus sulla discesa rapida dell'arto)
- Skip successivo
- Skip-mono (+ variazioni braccia)
- 2 appoggi calciata dietro 2 appoggi skip (mono e non / uni o bi-laterale)
- un lato Skip e un lato Calciata dietro successivo
- "Rullata accelerante" con mani su spalle che seguono in circonduzione la frequenza dei piedi
- Passaggio calciata avanti tesa a corsa



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale PIEMONTE

- Calciata Dietro con variazione di orientamento (Avanti/Indietro/Avanti/Indietro con input esterno sul cambio direz.)
- Corsa in zig-zag antero-posteriore con blocco mono-podalico anteriore e posteriore e/o in posizione finale di stacco

PARTE 4 : “Cinesini”

- Corsa Balzata tra cinesini (9 piedi ca.)
- Passo stacco Alto alternato (9 piedi ca.)
- Passo stacco Lungo successivo (9 piedi ca.)
- Lavori curvilinei con traiettoria finale di rincorsa (semicirconferenza):
 1. Skip
 2. Mono-Skip
 3. Step con sollevamento ginocchio esterno
 4. Corsa + 1/2/3 Hop gamba tesa e ultimi 3/5 appoggi (lavoro su accelerazione ultimi appoggi)

PARTE 5 : Sovraccarico

- Girata Ecc-Conc + Push-press con lieve divaricata associata poi a 10 tocche di skip (contrasto)
- Push-Jerk Posteriore su avampiede per attivazione muscolare tricipite surale
- Bilanciere Posteriore, divaricate sagittali successive dx-sx e imitativo stacco con push-press arti superiori
- American-Swing su avampiede
- Spinte frontali dal petto: Saltelli pari – Saltelli Sagittali – Imitativi Stacco
- Alzate Classiche (Girata-Strappo-Slancio) da terra (intro.-fond.) o da sopra il ginocchio (spec.-comp.)
- Squat a diversi angoli con stop isometrico di 3’’ e fase finale concentrica esplosiva
- Nota: Il salto è un gesto mono-podalico, ricordarsi di eseguire esercizi in sovraccarico anche in questo atteggiamento.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale PIEMONTE

NOTE FINALI

Ringrazio il comitato regionale F.I.D.A.L. Piemonte per l'opportunità offerta. Davide (per le correzioni e aggiunte a questo report), Francesco e Massimo per la compagnia e la disponibilità al confronto su quanto appreso in questo week-end formativo.

Un ringraziamento infine ai relatori, moderatori ed organizzatori dell'evento per aver offerto gratuitamente questo evento a tutti i partecipanti.

Il Referente
Marco Airale