

## **INDICAZIONI GENERALI FINALIZZATE AL MANTENIMENTO DI UN OTTIMALE STATO DI CONDIZIONE FISICO/TECNICA**

Settore Prove multiple

In questo particolare periodo, nel quale le possibilità di accesso al campo di allenamento sono spesso limitate se non impossibili, intendiamo dare, come settore prove multiple alcune indicazioni di carattere generale utili per il mantenimento di una corretta efficienza fisica

*L'allenamento non è solo fare è anche sapere come fare di meno, o non fare nulla.*

Le specialità del decathlon e dell'eptathlon sono specialità particolari che necessitano di qualità muscolari, quali velocità e forza, per la realizzazione di sforzi esplosivi massimali, ma anche di resistenza e di resistenza alla fatica per la ripetizione di questi sforzi durante i due giorni di competizione.

### **Strategia operativa**

Occorre ricordare che, seppur in modo leggero e diverso abbiamo la necessità di intervenire sulle qualità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità) e sulle abilità della specialità

- ① **Ripristinare la normale efficienza articolare e muscolare (funzione preventiva)**
  - *Nel caso di rientro dopo un infortunio muscolare o articolare, utilizzare questo periodo per ripristinare rinforzare e rendere efficiente l'articolazione o la muscolatura con esercitazioni di mobilità, allungamento ed esercitazioni propriocettive (cuscini morbidi, tavolette ecc...)*
- ② **Mantenere e migliorare la mobilità articolare funzionale (mobilità articolare ed elasticità)**
- ③ **Mantenere il rendimento muscolare e le capacità generali di forza (senza dimenticare la muscolatura di sostegno del tronco)**
- ④ **Mantenere una buona capacità di resistenza generale (lavori in circuito)**
- ⑤ **Mantenere un adeguato controllo del movimento e della coordinazione motoria**
- ⑥ **Mantenere nei limiti del possibile la rapidità nei movimenti sportivi**

La prova multipla è composta di corse, salti e lanci.  
Quale tipo di intervento per gli atleti delle prove multiple?  
Come controllare lo stato coordinativo, tecnico e condizionale?  
Quanto sprint, salto, lancio e .... resistenza.

### Una questione di strategie

*Prima strategia*, assicurarsi che tutto vada per il senso giusto, che prevalga sempre il concetto di piacere:

Igiene di vita, rafforzare la muscolatura, parlare con il proprio corpo ...

#### ① Ripristinare la normale efficienza articolare e muscolare (funzione preventiva)

- Raggiungere e mantenere un perfetto equilibrio tra tutte le componenti dell'allenamento, ovvero prevenzione degli infortuni e mantenimento delle caratteristiche tecniche, è il segreto per il successo nella prova multipla. L'approccio orientato alla salute e alla prevenzione delle lesioni nelle prove multiple (nessuna malattia, nessun infortunio, nessun dolore) è un manifesto per una strategia vincente nella salvaguardia della persona e delle prestazioni.

*Seconda strategia*; Il lavoro tecnico la mobilità e la forza sono prioritari

Ricerca un corretto equilibrio nelle sinergie muscolari e nei rapporti tra le catene cinetiche.

#### ② Mantenere e migliorare la mobilità articolare funzionale (*mobilità articolare ed elasticità*)

- Esercitazioni di mobilità articolare generale e specifica per mantenere una buona mobilità delle articolazioni e garantire inoltre una buona capacità di allungamento muscolare:
  - Esercitazioni di molleggio del/dei piedi a muro o con elastici
  - Esercitazioni di mobilità coxo femorale
  - Esercitazioni di mobilità per la zona lombare e dorsale
  - Esercitazioni di mobilità per la zona scapolo omerale (collo compreso)

#### ③ Mantenere il rendimento muscolare e le capacità generali di forza (*senza dimenticare la muscolatura di sostegno del tronco*)

- Le capacità generali di forza potrebbero essere sollecitate attraverso un ampliamento delle capacità di attivazione della muscolatura. Questo ampliamento può essere attuato attraverso esercitazioni in circuito o con semplici esercitazioni che vadano ad interessare tutte le espressioni della forza.
  - Esercitazioni isometriche che possono interessare una o entrambe le articolazioni
  - Esercitazioni concentriche a carico naturale o con leggeri sovraccarichi
  - Esercitazioni eccentrico-concentrico mono o bi-articolare (che interessano di conseguenza sia la parte gambe che la parte busto-braccia)
  - Esercitazioni che favoriscano il rafforzamento del core

#### ④ Mantenere una buona capacità di resistenza generale (*lavori in circuito*)

- Per buona capacità di resistenza generale intendiamo la capacità di influire sul sistema cardio-circolatorio attraverso forme di esercizi e richieste di carico diversificate variando di volta in volta le intensità.
  - I circuiti che interessano sia la componente dinamica, sia la componente statica con caratteristiche di lavoro – recupero ad intensità moderata, assolvono a pieno al mantenimento di una buona resistenza generale.

#### ⑤ Mantenere un adeguato controllo del movimento e della coordinazione motoria

- La capacità di intervento in questo ambito la si può identificare con l'applicazione in spazi (in questo caso ridotti) di alcune delle componenti tecnico-coordinative delle specialità del decathlon/eptathlon. Questa linea di intervento è possibile attuarla sia attraverso esercitazioni analitiche sia attraverso esercitazioni a carattere globale. (Vedi più avanti)
  - o Esercitazioni a carattere analitico che interessano la componente corsa, sia piana che con ostacoli: esercizi di impulso in piano o in leggera salita, esercizi di skip mono/alternati in successione o in variazione, esercitazioni di rapidità analitica tra listelli o coni.
  - o Esercitazioni a carattere analitico per i salti: esercitazioni di impulso verticale, mono impulso-doppio impulso, passo saltellato o passo stacco dx – sx in piano o in leggera salita.
  - o Esercitazioni a carattere analitico per i lanci: tutte le andature di traslocazione o di rotazione compatibili con gli spazi di lavoro, tutti i movimenti di lancio con palline o palle mediche leggere, tutti i movimenti di collegamento tra fase ciclica e aciclica del gesto tecnico del peso, disco e giavellotto.

### ⑥ **Mantenere nei limiti del possibile la rapidità nei movimenti sportivi**

- La rapidità dei gesti specifici del decathleta/eptathleta sono riferibili all'attuazione pratica del gesto in condizioni ben specifiche. Si potrebbe pensare, in situazioni di questo tipo, (spazi ridotti, ambienti non disponibili) di sviluppare la componente rapidità attraverso la "sensibilità" dell'atleta andando ad attingere alla memoria motoria delle caratteristiche essenziali del movimento.
  - o Esercitazioni che fanno riferimento alla successione dei movimenti, al tempo, al ritmo (esempio: una partenza a tre appoggi rispettando tempo-movimento-ritmo, oppure una fase di passo stacco per alto/lungo/asta rispettando le caratteristiche specifiche dell'entrata stacco oppure ancora, la parte finale del lancio, peso-disco-giavellotto rispettando anche in questo caso le componenti ampiezza-ritmo-tempo del finale di gara, lanciando palle mediche o palline di vario tipo.

## ESERCITAZIONI A CARATTERE GLOBALE PER IL DECATHLON/EPTATHLON

### **SETTORE PROVE MULTIPLE – PROPOSTA DI LAVORO**

L'idea è semplice, creare dei circuiti di esercizi in cui ogni azione risponde ad una specialità della prima/seconda giornata del decathlon/eptathlon.

Si possono fare di livelli e ambiti diversi (Forza/destrezza/elasticità/tecnica)

- **Materiali** – Palla medica da 1/3/5 kg, materassino, rettilineo di  $\pm 60/80$  mt;
- **Quantità** – Eseguire 2/3 volte le serie di lavoro degli esercizi proposti
- **Intensità** – Non sono necessarie intensità elevate ma conviene focalizzare l'attenzione sulle componenti che maggiormente intendiamo sollecitare.

#### **Esempio nell'ambito della tecnica per le gare della 1<sup>a</sup> giornata decathlon**

1° Serie: 100 piani – Rapidità analitica, skip 40 battute

Lungo – Passo saltellato per 40 mt

Peso – Palla medica lancio tipo peso (2x15 ripetute)

Alto – Postura stacco 10 salti con rotazione sx, stacco di sx

400 – 4x80 rec.2' (intensità buona)

2° serie: 100 piani – 6 partenze da fermo in equilibrio su una gamba

Lungo – Passo stacco sx per 40 metri

Peso – Palla medica traslo camminata e lancio tipo peso (2x15 ripetute)

Alto – Capovolta piazzamento e stacco in tenuta

400 – 4x80 in variazioni di corsa rec.2' (intensità buona)

### **Esempio nell'ambito della tecnica per le gare della 2<sup>a</sup> giornata Decathlon**

1° Serie: 110 hs – 8/10 imitativi continui del passaggio dell'ostacolo ogni 4 skip

Disco – Palla medica Kg 1 lanci da fermo contro il muro

Asta – Esercitazioni di acrobatica contro il muro

Giavellotto – Lancio di una pallina dal passo impulso

1500 – Piccolo circuito fatto di tratti di corsa ed esercitazioni sul posto 3min.

1° Serie: 110 hs – 8/10 imitativi continui del passaggio dell'ostacolo

Disco – Palla medica Kg 1 lancio a muro (dinamico partenza sx avanti)

Asta – Passo stacco continuo e presentazione (2x15 ripetute)

Giavellotto – 12 lanci di una palla medica in posizione frontale sx avanti (dinamico continuo)

1500 – 3x4x80 in progressione senza pausa + 1x80 veloce ogni 4 progressivi

### **Esempio nell'ambito della tecnica per le gare della 1<sup>a</sup> giornata eptathlon**

1° Serie: 100 hs – Imitativo continuo del passaggio dell'ostacolo per 8 – 10 movimenti

Alto – Postura stacco 10 salti con rotazione sx, stacco di sx

Peso – Palla medica Kg 3 lancio tipo peso (2x15 ripetute)

200 – 3x60 + 1x80 in variazioni rec.2' (intensità buona)

2° serie: 100 hs – 6 partenze da fermo in equilibrio su una gamba

Alto – Capovolta piazzamento e stacco in tenuta

Peso – Palla medica Kg 3 traslo camminata e lancio tipo peso (2x15 ripetute)

200 – 4x60 in variazioni di corsa rec.2' (intensità buona)

### **Esempio nell'ambito della tecnica per le gare della 2<sup>a</sup> giornata eptathlon**

1° Serie: Lungo – Passo saltellato per 40 mt

Giavellotto – Lancio palla medica Kg 1 con un braccio da sdraiati (con sostegno lombare)

800 – Corsa a navetta (20 + 40 + 60) x 2

2° serie: Lungo – Passo stacco sx per 40 metri

Giavellotto – Lancio contro il muro tipo giavellotto di una pallina da 300/500 grammi

800 – Correre 3 minuti, ogni 45 secondi 30mt veloci

**La successione delle esercitazioni non prevede recupero ma solo il tempo di trasferimento.  
Tra le serie, alcuni minuti di recupero.**

*Questa successione di esercitazioni può essere sviluppata in successione logica così come è previsto in gara: serie 1 della prima e seconda giornata e ripeterla, ponendo l'attenzione di volta in volta su alcuni particolari nell'esecuzione tecnica, oppure, focalizzare l'attenzione su una giornata o su un particolare successione di movimenti. Le composizioni di questo lavoro sono infinite, molto dipende in quale ambito si intende intervenire, individuando anche successioni di intervento nelle quali esiste un collegamento di singoli elementi tra una o più specialità (esempio: passo stacco nel salto in alto e passo impulso nel giavellotto; oppure, passo stacco per il salto in lungo e attacco dell'ostacolo)*