



## SETTORE SALTI (Alto-Lungo-Triplo)

### Consigli per la ripartenza: “Il Rodaggio Atletica”

Nel periodo di “lockdown” forzato, dovuto al Covid-19, sono sorte delle problematiche riguardanti la Sfera Emotiva (nervosismo, ansia, paure), che hanno inciso sulla Qualità del Sonno (agitato, frammentato, insonnie), le quali hanno, in alcuni atleti, causato modifiche al peso corporeo, fondamentale nella performance dei saltatori.

Se a tutto questo si associano gli altri effetti negativi del “Detraining” a livello Cardiovascolare, Metabolico e Neuromuscolare, il quadro è completo. Dalla ricerca sappiamo che, se un atleta si ferma completamente, peggiora i Sistemi sopra citati del 2-4% a settimana, sappiamo, inoltre, che piccoli stimoli allenanti, pari al 15-30% del volume prima della sosta, possono ridurre gli effetti negativi del detraining. La ripresa degli allenamenti sul campo di atletica deve tener conto del vissuto dei nostri atleti, nel periodo del “Lockdown”, per programmare un corretto “Rodaggio Atletico”. Sapendo dalla ricerca che il Retraining è più veloce del Detraining (*Blocquiaux et al., 2020*) e che, a seconda se alleniamo atleti giovani o maturi, le criticità sono diverse, di seguito elenchiamo alcuni consigli che possono essere utili, soprattutto per i giovani tecnici.

#### 1. Obiettivi Principali:

- Ritorno al Peso Ottimale.
- Evitare rischi infortuni.
- Lavorare in condizioni di sicurezza (Covid-19).
- Ridurre al massimo gli stress fisici e cognitivi per non abbassare le difese immunitarie dei nostri atleti.

#### 2. Consigli Basilari:

- Non usare subito le scarpe specialistiche, consigliate dalla 2<sup>a</sup> settimana di allenamento.
- Iniziare a fare le esercitazioni speciali su terreni morbidi, sabbia e/o prato.
- Non saltare MAI con tutta la rincorsa nel periodo del “Rodaggio Atletico”.
- Non fare lavori massimali nelle prime due settimane.

### 3. Aspetti Psicologici:

- Parlare con gli atleti della “nuova” situazione.
- Motivare, Rimotivare, Calmare (Frenare).
- Individuare gli Obiettivi a Breve, Medio e Lungo termine e farne partecipi gli atleti.

### 4. Aspetti Metodologici:

- Ricreare una base di Capacità Aerobica.
- L’intensità deve essere, generalmente, Media.
- Il Carico deve essere Progressivo.
- La Densità adeguata (non avere fretta ad aumentare gli stimoli allenanti).
- Ripartire dalle Abilità Motorie per poi passare alle Tecniche delle varie specialità.
- Giusta distribuzione tra esercizi Generali e Speciali :50%G-50%S (Atleti Evoluti), 60%G-40%S (Allievi-Juniores).

### 5. Aspetti Metodologici “Avanzati” per Atleti “Top”:

- Allenare immediatamente le componenti più velocemente soggette a detraining (esempio, per la forza, le componenti neurali).
- Considerare in maniera pessimistica un rapporto 1:1 detraining:retraining.
- Ripresa quasi immediata del gesto tecnico fin dall’inizio delle attività.

### 6. Aspetti Programmatici per tornare ad una “buona” condizione fisica/atletica:

- Primo Esempio – Microciclo di 2 settimane + 1<sup>a</sup> ridotta con test a fine settimana.
- Secondo Esempio – Mesociclo di 3 settimane + 1<sup>a</sup> ridotta con test a fine settimana.

a) Esempio (1): 1<sup>a</sup> settimana di “Introduttivo avanzato” + 2<sup>a</sup> di “Fondamentale Generale” + 3<sup>a</sup> “Ridotta” con test + 4<sup>a</sup> settimana di “Fondamentale Speciale”.

b) Esempio (2): 1<sup>a</sup> settimana di “Introduttivo avanzato” + 2<sup>a</sup> di “Fondamentale Generale” + 3<sup>a</sup> di “Fondamentale Speciale” + 4<sup>a</sup> settimana “Ridotta” con test.

- Le sedute di allenamento sono: da 4 a 6 settimanali per Allievi-Junior e Senior e 3 settimanali per i Cadetti.

### 7. I Mezzi dell’allenamento consigliati:

- Corsa Continua 20’-30’, Cross (3km), Fartlek 20-30’.
- Circuiti “aerobici” con esercizi (generalisti e speciali) + allunghi di 80-100 metri.
- Circuit Training Estensivo 30”lavoro+30” recupero.
- Andature Analitiche e Tecniche per il “segmento piede”.
- Andature Analitiche e Tecniche di Corsa e di Salto (sabbia, poi prato, poi pista), tutte in forma estensiva.

- Passaggi tra ostacoli. Allunghi in decontrazione su 100 metri. Corsa tecnica su 150-200 metri corsi all'85% della velocità max.
  - Corsa tecnica su 60-80 metri, corsi al 90% della velocità max.
  - Corsa ritmica tra ostacoli (5-6hs cm76,corsi con 7-5 passi).
  - Progressivi su 40-60 metri in decontrazione finale.
  - I Balzi alternati estensivi (40-60 metri), prima sul prato e poi su pista.
  - La Preparazione Motoria di Base, anche con palloni medicinali (forza esplosiva).
  - I Balzi Bipodalici su gradoni (a salire) e in pedana.
  - Tutte le esercitazioni con bilanciere in forma tecnica, con la giusta intensità e non con carichi massimali.
  - Tutta la vasta gamma degli esercizi Posturali, Propriocettivi e di Core stability.
  - La Tecnica in pedana con rincorsa ridotta: da 6 a 8 passi per i salti in estensione e da 3 a 6 passi per il salto in alto.
- Note: La Tecnica meglio inserirla dalla seconda settimana e, per i salti in estensione, farla con le scarpe da riposo.

Per evitare problemi fisici la Tecnica, nella fase di “rodaggio atletico”, va inserita non prima di aver fatto una settimana/dieci giorni di lavoro di ricondizionamento neuro-muscolare. In questa fase il “Sistema Saltatore” sotto l’aspetto muscolare, tendineo e legamentoso, deve essere “ricondizionato” per reggere gli alti gradienti di forza, causati dai salti ad alta intensità.

In sintesi, dopo un periodo di “rodaggio atletico”, della durata di 15-30 giorni, a seconda dell’età e della qualifica dei singoli atleti, si può tornare a lavorare con le intensità e i carichi di prima del “Lockdown”.