

Atleta:

Nome	De Martin Rebecca
Età	18 anni
Sesso	F
Anni di attività	7 (dal 2011)
Risultati	3,90m salto con l'asta

Obiettivi della preparazione e presentazione della programmazione

Dopo uno stop causa infortunio a fine giugno 2017 (distorsione importante caviglia DX ai mondiali studenteschi), l'obiettivo iniziale sono stati un progressivo recupero, rinforzo e stabilizzazione della caviglia e lavoro sulla propriocettività, con mantenimento della condizione fisica generale; successivamente abbiamo lavorato per migliorare la performance con incremento di potenza, di velocità e lavoro sulla tecnica della specialità.

La programmazione è di tipo annuo con cicli differenti che puntano ad arrivare nella migliore forma fisica e tecnica alle manifestazioni obiettivo.

Nel nostro caso, il primo ciclo ha/aveva come obiettivi le seguenti competizioni indoor:

- CAMPIONATI ITALIANI DI CATEGORIA J (risultato: 1° posto con 3,80m)
- CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI (risultato: 7° posto con 3,90)
- TRIANGOLARE ITA-FRA-GER (obiettivo $\geq 4,05m$ → minimo per i mondiali Juniores 2018)

Sequenza del primo ciclo di allenamento (il programma completo è negli altri allegati):

1)A Settembre è stato seguito il programma "pre-introduttivo" con obiettivo recupero della forma fisica, contenente esercizi di potenziamento a carattere più o meno generale, mantenendo un tipo di carico conservativo per la caviglia.

2)Ad Ottobre è stato seguito il programma "introduttivo" nel quale c'è stato un incremento dei lavori sulle andature e ritmiche. Inseriti lavori di pre-acrobatica, aumentato la stimolazione a livello di piedi/caviglie

3)A Novembre/Dicembre è stato seguito il programma "fondamentale" nel quale sono state inserite 2 sedute di tecnica settimanali, lavori di balzi e policoncorrenza.

Nel primo mese le rincorse nelle sedute di tecnica sono state più corte, con particolare attenzione alla correzione delle carenze riscontrate l'anno precedente (impugnatura eccessivamente stretta, corsa di "coscia" senza spinta attiva dei piedi, tempi di presentazione non legati ai piedi..ecc).

Nel secondo mese le rincorse sono state progressivamente allungate da 4/6 appoggi, a 12 appoggi; lavorando sugli stessi punti del mese precedente.

4)A Gennaio/Febbraio è stato seguito il programma "Speciale/Agonistico" preparato per i periodi di gara. C'è un'ulteriore ricerca dell'espressione di potenza, mentre nelle sedute di tecnica è stata ottimizzata la larghezza dell'impugnatura, migliorati i tempi di presentazione e reso più stabile la tecnica di salto. Nelle settimane con gara il week-end, il numero di ripetizioni e/o carico sono stati ridotti.

N.B. in tutti i periodi della programmazione per quanto riguarda la corsa, è stata ricercata l'espressione di velocità pura, lavorando sempre su distanze molto brevi con elevata intensità e recuperi lunghi. Con l'avvicinamento al periodo di gare, il volume di corsa è stato ridotto.

Il secondo ciclo di allenamento avrà come obiettivi le seguenti competizioni:

- 1/3 giugno 2018 CAMPIONATI ITALIANI DI CATEGORIA J
- 10/15 luglio 2018 CAMPIONATI MONDIALI JUNIORES
- 7/9 settembre 2018 CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI

I sistemi di controllo della prestazione utilizzati, sono :

Salto in Lungo da fermo

30m

60m

massimale panca piana

prestazione nella specialità (salto con l'asta)

N.B. visto l'infortunio per evitare stress ulteriori alla caviglia, questi sono stati effettuati a gennaio 2018 e non nei mesi precedenti. Quindi il primo confronto utile è con lo stesso mese dell'anno 2017.

Considerazioni finali

Come risultato del primo ciclo di allenamento ho riscontrato un miglioramento della forza massima, della velocità nello sprint (sia 30 che 60m), miglioramento tecnico per quanto riguarda la specialità. È stato raggiunto un buon livello di stabilità tecnica, in quanto l'atleta a giugno 2016 aveva raggiunto il personale di 3,85m, con un successivo calo nei mesi a seguire.

I Risultati di gennaio/febbraio 2018 sono stati i seguenti: 3,85 – 3,80 – 3,80 -3,90

Qui in seguito l'immagine del 3,90 agli italiani Assoluti 2018 (foto dal sito Atl-Eticamente)



GIORNO 1

RINFORZO PIEDE (fascia elastica morbida):

- _eversione 10x3 x piede
- _inversione 10x3 x piede
- _flessione dorsale 10x3 x piede
- _monopodalici veloci 15x3 per piede (se dà fastidio bipodalici 30x4)

GAMBE

- _affondi alternati sul posto senza sovraccarico 20x3
- _½squat discesa lenta e salita esplosiva 6x5 (indicativamente 60/70kg)
- _2 allunghi sugli 80m
- _TRX skip 10"x3 + raccolta 10"x3
- _TRX cosce 15x4 veloce + 10Kg
- _potenziamento cosce mono 10x4 + 5kg
- _potenziamento hamstring spalliera: discesa controllata 4x3
- _2 allunghi
- _50m corsa x6 (controllata e progressiva per 40m con sprint ultimi 10m)

N.B. se piove, al posto della corsa saltare la funicella ritmo veloce 1' x5 rec 3' (prestare attenzione a non ruotare i piedi verso l'interno)

ALTRO

- _core stability x3: plank 1'30" + 40" laterali sx e dx + rec 1'
- _panca romana 10x4 con 10Kg
- _molto stretching

GIORNO 2

FORZA SPECIALE

_scaldare bene le braccia

_pullover 8x4 15Kg

_infilate alla sbarra 8x3

_giacomino alto 10x2 + basso 10x2

_piegamento e rotolamento in tenuta 5 successivi a sx +5 successivi a dx

_barchetta statica da proni con movimento delle braccia: 40" con 30"di rec x 3 volte

_tirate al mento alla sbarra rip max x4

_infilate alla fune da fermi 8/10 x 3

_addominali a giro alla spalliera 4sx+4dx x3

_arrampicata e discesa alla fune 5 volte rec 1'

_corsa con l'asta 3x30m x3 volte con rec tra le serie di 3' (simulare rincorsa sentendo bene i piedi)

_esercizi di propriocettività tavoletta legno dorsiflessione monopodalico x3 entrambi i piedi

_tavoletta a 2 piedi abbassando leggermente il baricentro e stare in equilibrio più tempo possibile (continuare per circa 10')

_stretching

N.B. se piove, al posto della corsa fare 10/12 allunghi al coperto sempre concentrandosi su piedi e postura

GIORNO 3

[Digitare qui]

RINFORZO PIEDE (fascia elastica morbida):

- _eversione 10x3 x piede
- _inversione 10x3 x piede
- _flessione dorsale 10x3 x piede
- _monopodalici veloci 15x3 (se dà fastidio bipodalici 25x4)

DIDATTICA - tutto con l'asta (tenere una larghezza di impugnatura idonea su tutti gli esercizi)

- _rullata con l'asta
- _camminata con l'asta
- _monoskip sx/dx con l'asta
- _skip alto con l'asta
- _presentazioni camminando a 2-4-6 appoggi (30m ognuno)
- _prima parte presentazione con passo saltellato 30mx2
- _seconda parte della presentazione 30mx2
- _entrambi i movimenti 30mx2
- _skip con l'asta abbassando progressivamente e presentando (piedi a martello)
- _sui 40m partire in skip e passare progressivamente in corsa x3
- _sui 40m partire con corsa a gambe tese e trasformare progressivamente in corsa x3
- _40m corsa controllata con presentazione all'arrivo (senza stacco)
- _defaticamento 2 giri
- _stretching

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
FORZA 1	TECNICA DI ASTA	ESERCIZI PIEDI	T. CORSA	FORZA (CIRCUITO)	CROSS (15')	RIPOSO
T. CORSA	PREACROBATICA	FORZA (CIRCUITO)	FORZA 2	TECNICA DI ASTA		
MOBILITA	CROSS (15')	MOBILITA	ESERCIZI TRA GLI HS	CORSA CON L'ASTA		
				CORSA		

Mezzi:	Descrizione Mezzi:
T. CORSA	<p>- estensioni sugli avampiedi (bipodalici) 20 x4 al castello con sovraccarico leggero</p> <p>- skip breve, skip lungo (sempre alti, uno più elastico, l'altro più reattivo) 15m15m</p> <p>- corsa trottata (skip più aperto accentuando la griffata sul terreno), monoskip, skipstop ogni 5, calciata singola gamba, pinocchietto, Doppio impulso, passo incrocio andata e ritorno su entrambi i fronti, passo saltellato, passo stacco → <u>ogni esercizio 30m</u></p> <p>Solo Lunedì: - 50m x2 corsa normale, 50m x2 corsa ampia, 50m x2 corsa frequente - rec.3' tra le ripetizioni e 5' tra le serie</p> <p>Solo Giovedì (da fare dopo gli esercizi tra gli ostacoli *): - tecnica di corsa con ostacoletti di ferro o cinesini 30m x10 - 40m x 12 recupero 3' ogni 3</p>
ESERCIZI TRA GLI HS	<p>Su 10 ostacoli:</p> <p>N.B. tra ogni esercizio fare un allungo</p> <ul style="list-style-type: none"> - camminate 3x gamba - ritmica 3x gamba - skip laterale andata e ritorno x3 - mulinello 3 per gamba <p>*Finire la parte mancante di "T. CORSA"</p>
TECNICA DI ASTA	<p>andature con l'asta (30m x2):</p> <ul style="list-style-type: none"> - rullata - camminata - passo saltellato con 1° parte della presentazione - passo saltellato con 2° parte della presentazione - passo saltellato con presentazione completa - primi 6 passi della rincorsa con gli ostacolini 15 volte
CORSA CON L'ASTA	<p>- 40m x4 rec. 3', partire come una rincorsa in pedana, mantenere posizione e controllo sull'attrezzo</p>
FORZA	<p>FORZA 1:</p> <p>N.B. fare 2 allunghi dopo ogni esercizio di gambe</p> <ul style="list-style-type: none"> - affondi sul posto 10 x gamba x 2 senza sovraccarico - ½ squat 6 x5 carico medio alto mantenendo esplosività in salita (discesa più lenta) - potenziamento cosce mono da supini 10 x4 (con sovraccarico se risulta troppo leggero) - potenziamento hamstring alla spalliera: discesa controllata 6x4 <p>FORZA 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - panca piana 5r x4 - pullover 8r x4 - lat machine 12r x2 anteriori e x2 posteriori - tirate al mento 8r x4 (2 serie con i polsi rivolti avanti e 2 serie con i polsi rivolti in dietro) - panca romana (paravertebrali) con sovraccarico 8r x5 - impennate x10
PREACROBATICA	<ul style="list-style-type: none"> - impennate con avvitemento su materassone x10 - flick su materassone x10 - mortali indietro su materassone x10
FORZA CIRCUITO	<p>Esercizi da fare a rotazione continua x 4 giri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stesi a terra supini, sollevarsi in tenuta appoggiando con i talloni e sui gomiti (tenuti più larghi possibile) 20" - addominali alla spalliera 5 rotazioni orarie e 5 antiorarie a gambe tese attorno ad un bastone (posizionato all'altezza del bacino) - stesa supina scendere dalla posizione di candela tenendosi con le mani alla spalliera per 15" - stesa prona, sollevarsi in appoggio con le punte dei piedi e portare le mani più avanti possibile e togliere alternativamente un braccio alla volta <p>Portandolo lungo il corpo e poi riportandolo in appoggio 5 scambi per braccio</p>
MOBILITA	<ul style="list-style-type: none"> - vedi foglio esercizi per la schiena - stretching misto, gambe tronco e braccia
ES. PIEDI	<ul style="list-style-type: none"> - 30m per ognuno: camminare sui talloni, sulle punte, tacco-punta, punta-pianta-punta, punta-tallone-punta - 30m andatura con saltelli alternati punta-pianta-punta (a pie' pari) - bipodalici senza sovraccarico 30r x4 - stiffness 10r x4 - skip spingendo sulla spalliera (10 tocche alternate x3) - tibiali 10r x4 (con elastici alla spalliera)
CORSA	<p>Corsa in decontrazione, mantenendo la spinta sui piedi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 80m x4 rec. 4'

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
CORSA 1	T. CORSA	ES. PIEDI	TECNICA 2	ES. PIEDI	CROSS (15')	RIPOSO
FORZA 1	TECNICA 1	CORSA 2	ES. POSTURA	CORSA 3	ES. POSTURA	
BALZI 2		FORZA 2		FORZA 3		
		BALZI 1				

Mezzi:	Descrizione Mezzi:
T. CORSA	<ul style="list-style-type: none"> - estensioni sugli avampiedi (bipedalici) 20 x4 al castello con sovraccarico leggero - skip breve, skip lungo (sempre alti, uno più elastico, l'altro più reattivo) 15m+15m - corsa trottata (skip più aperto accentuando la griffata sul terreno), skipstop ogni 5, calciata singola gamba, doppio impulso, passo incrocio andata e ritorno su entrambi i fronti, Passo saltellato, passo stacco → ogni esercizio 30m - trasformare skip 20m - corsa 20m - corsa gambe tese 20m - corsa 20m → x3
FORZA	<p>FORZA 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> _panca piana 4r x3s _lat machine 10x2 davanti, 10x2 dietro _dorsali con sovraccarico 12x4 _1/4 squat dinamico 6R x4 _addominali giro alla spalliera 10x3 alternando la rotazione <p>FORZA 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> _pullover 6r x4 _giacomino alto 10x2, basso 10x2 _infilate alla sbarra 8r x4s _salite e discese alla fune x3 (solo di braccia) _addominali giro alla spalliera 10x3 alternando la rotazione <p>FORZA 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> _affondi alternati (con leggero sovraccarico) esplosivi verso l'alto 6Rx4S _nordic hamstring 5 discese x4 _potenziamento coscia 10 x3 per gamba _skip ai TRX 12 alternati x3 _sliding hamstring curls 10x3 _good morning con bilanciere 10x3
BALZI	<p>BALZI 1</p> <ul style="list-style-type: none"> _policoncorrenza 8 lanci verso l'alto x5 <p>BALZI 2</p> <ul style="list-style-type: none"> _12 alternati x6 _2 progressivi sui 60
CORSA	<p>CORSA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> _30m x4x2 rec. 3' tra le ripetizioni e 6' tra le serie <p>CORSA 2</p> <ul style="list-style-type: none"> _30m traino x4 <p>CORSA 3</p> <ul style="list-style-type: none"> _50m x3x2 rec. 4' tra le ripetizioni e 6' tra le serie
TECNICA 1 e 2	<ul style="list-style-type: none"> _simulazioni presentazioni 6 appoggi _simulazione prima parte della presentazione con passo saltellato _simulazione seconda parte con passo saltellato _simulazione presentazione completa con passo saltellato _30 correndo, abbassando l'asta fino alla posizione parallela, rialzarla senza perdere i piedi dietro e ripetere _salti completi
ES. POSTURA	<ul style="list-style-type: none"> _seguire gli esercizi per la schiena del file PDF
ES. PIEDI	<ul style="list-style-type: none"> - stiffness 10x4 - skip spingendo sulla spalliera (10 tocche alternate x3) rec. 2' - tibiali 10x4 (con elastici alla spalliera)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
ES. PIEDI	TECNICA 1	FORZA 2	TECNICA 2	ANDATURE		
CORSA 1		CORSA CON L'ASTA	ESERCIZI POSTURALI	FORZA 3		
FORZA 1				CORSA 2		

Mezzi:	Descrizione Mezzi:
CORSA CON L'ASTA	<p>_14 appoggi di rincorsa in pista, simulando la rincorsa da pedana...x4</p>
FORZA	<p>FORZA 1: _pullover 8r x2 braccia tese + 8r x2 braccia piegate (carico non eccessivo) _slanci dal petto con bilanciere 10r x3 _infilate alla sbarra 8r x4s _addominali giro alla spalliera 10 alternando la rotazione x3 _panca romana 10r x3 con leggero sovraccarico</p> <p>FORZA 2: _strappo 5r x4 _panca piana 6r x4 _nordic hamstring (spalliera) 5 discese x4 _1/3 squat monopodalico (carico che permetta un movimento dinamico veloce)</p> <p>FORZA 3: _tirate al mento 6x3 (in alternativa farlo con l'ausilio dell'elastico) _piegamenti con tenuta del corpo a 90° 10r x3 _1/4 squat dinamico (carico alto, movimento veloce e continuo) _addominali giro alla spalliera 10 alternando la rotazione x3</p>
ANDATURE	<p>_30m x2 skip _30m x3 passo saltellato _50m x2 trasformando skip in corsa _30m per gamba di passo e sacco _40m per gamba 3 passi e stacco _50m per gamba 5 passi e stacco _40m x2 balzi alternati veloci _60m x3 alternando corsa e balzi (alternare ogni 4 balzi)</p>
CORSA	<p>CORSA 1 _30m x3x2 rec. 4' tra le ripetizioni e 7' tra le serie</p> <p>CORSA 2 _80m x4 progressivi, corsi in decontrazione rec. 3'</p> <p>CORSA 3 _30m x3 con disco da 5kg al petto _30m x3 con disco da 5kg al petto + presentazione finale</p>
TECNICA 1 e 2	<p>_presentazione camminando _passo saltellato con prima simulazione terzultimo, poi penultimo, poi entrambi _simulare riscaldamento da gara con poche prove intermedie per raggiungere la rincorsa completa _salti completi</p>
ESERCIZI POSTURALI	<p>_lateral plank 1' per lato + 30'' rec ... x3 _fare gli esercizi per la schiena dal PDF</p>
ES. PIEDI	<p>_skip alla spalliera 8 tocche totali x3 (non avanzare con i piedi, massima apertura sul piano sagittale, massima rapidità) - stiffness 10x4 - tibiali 10x4 (con elastico alla spalliera)</p>

ESERCIZI PER LA SCHIENA

Tecnico: Agnolet Claudio



- Supini, braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse, piedi appoggiati al suolo. Retrarre l'addome, espirando lentamente a bocca aperta. Tenere per 10 secondi, poi rilasciare inspirando piano, svolgere le retroversioni del bacino per 10 volte. Recupero 30" e ripetere per 4 volte



- Posizione con ginocchia e mani poggiate a terra. Mantenendo l'addome retratto e il bacino fermo estendere un braccio e la gamba controlaterale, sollevandoli fino all'orizzontale. Ritorno alla postazione di partenza, ripetere 5 volte per lato, recupero 30", da ripetere per 4 volte.



- Esercizio del gatto (fase 1): partire dalla posizione con ginocchia e mani poggiate a terra, ruotando lentamente il bacino inarcare la colonna in flessione e in estensione con un analogo movimento della testa.



- Esercizio del gatto (fase 2): ruotando lentamente il bacino, inarcare la colonna in flessione e in estensione con un analogo movimento della testa, ripeto 10 volte, recuper 030", da ripetere 4 volte.



- Proni, braccia distese in alto. Allungare contemporaneamente gli arti superiori e inferiori, staccandoli dal suolo e mantenendoli tesi per 3 secondi, con il viso rivolto al suolo. Mettere un Bosu sotto l'addome per mantenere neutro il tratto lombare. 4 serie da 10 ripetizioni, recupero 45" tra le serie



- Proni con Bosu sotto l'addome. Distendere un arto inferiore e sollevarlo dal suolo tenendolo teso. Ritorno e ripetere dall'altra parte. 4 serie da 10 ripetizioni per arto inferiore, recupero 45" tra le serie