

INDICAZIONI METODOLOGICHE – DIDATTICHE – TECNICHE PER L'ALLENAMENTO DI GIOVANI SALTATORI IN ALTO

Prof. ENZO DEL FORNO – CIOTTI GIULIO

#AtleticaViva
ONLINE



ATLETA

- Potenziamento generale della struttura di sostegno: stiffness del saltatore
- Sviluppo della resistenza alla forza
- Tecnica e capacità della corsa
- Tecnica della postura corretta e dei preatletici dei salti
- Imitativi ed esercizi analitici di tecnica del “flop”

SALTATORE

- Sviluppo sinergico del potenziamento della struttura di sostegno (stiffness) e della capacità di salto
- Sviluppo della Forza max e della forza max dinamica
- Tecnica della corsa del saltatore: andature, variazione e controllo delle varie espressioni della corsa
- Sviluppo della capacità di salto generale e specifica del “flop”
- Tecnica della rincorsa e della ritmica del “flop”

SALTATORE IN ALTO

- Tecnica della rincorsa e del salto “flop” in condizioni tecnico-dinamiche tipo gara
- Mantenimento della capacità di corsa e delle abilità nella gestione e nel controllo della stessa
- Sviluppo della capacità di salto nell’ambito specifico dei parametri caratteristici del salto “flop” (tempi e tipologia dell’appoggio)
- Mantenimento della stiffness della struttura di sostegno
- Sviluppo sinergico della forza esplosiva e reattiva

“Noi siamo quello che facciamo”

R.Zotko

Obiettivi dell'allenamento

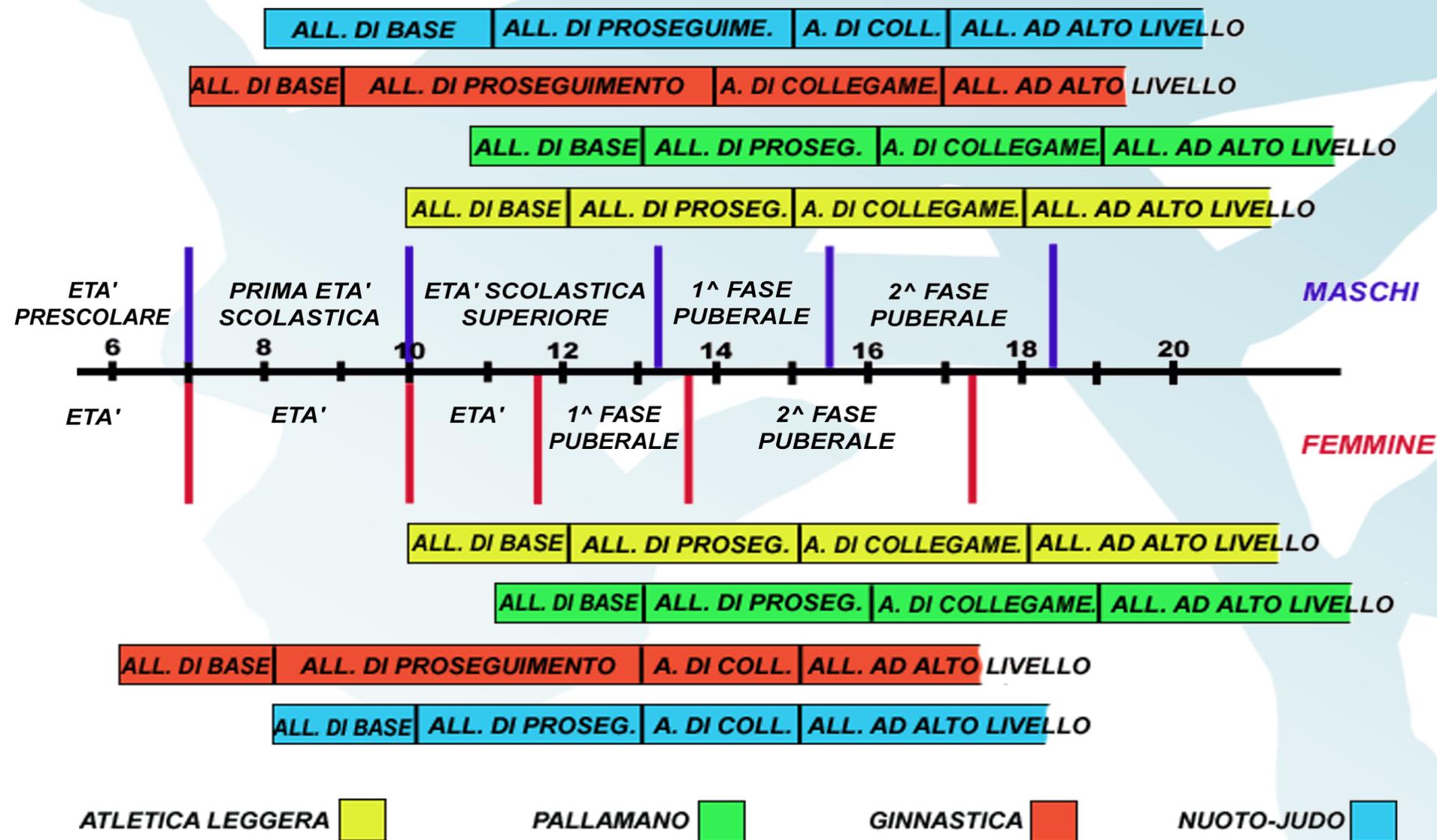


- **Apprendimenti psicomotori (fattori condizionanti: la forza, la resistenza, la rapidità, capacità ed abilità coordinative tecniche sportive)**
- **Apprendimenti cognitivi (nozioni nel settore tecnico e tattico, conoscenze generali di base su come ottimizzare e rendere efficace l'allenamento)**
- **Apprendimenti affettivi (forza di volontà, superamento di se stessi dall'autocontrollo, dalla capacità di affermazione, ecc)**

**CIÒ CHE È GENERALE DEVE SEMPRE
PRECEDERE CIÒ CHE È SPECIALE**

**“ PIÙ PRECOCEMENTE VENGONO
CONTROLLATI PROCESSI MOTORI TECNICO-
COORDINATIVI, PIÙ SI PUÒ CONTINUARE
AD ALLENARE IN MODO ECONOMICO E
SPECIFICO LE COSIDDETE COMPONENTI
CONDIZIONALI”**

FASI DELLA CRESCITA E TAPPE DELL'ALLENAMENTO PER LO SVILUPPO A LUNGO TERMINE DELLA PRESTAZIONE



Sviluppo delle fasi di crescita

- A. 8-10 anni: preparazione generale polivalente
- B. 11-12 anni: preparazione multilaterale mirata all'atletica leggera
- C. 13-14 anni: avviamento a diversi gruppi di specialità (multilaterale specifica)
- D. 15-19 anni:
 - E. 1) specializzazione iniziale per gruppi di specialità (salti, lanci, corse, hs) – 15\16 anni
 - F. 2) specializzazione nella singola disciplina
- E. 20-24 anni: allenamento per il raggiungimento dell'alta qualificazione (top)
- F. 25-28 anni: stabilizzazione e consolidamento dell'alto livello
- G. Dopo 28 e fino 32-34 anni: mantenimento del livello raggiunto
- H. Dopo i 34-35 anni: adattamento alla riduzione delle capacità funzionali e adattamento del fisico dell'atleta a una attività

- Chi è il soggetto in età evolutiva?
- Quali sono le sue capacità e come evolvono?
- Quale influenza può avere un'attività fisica regolare ed adeguatamente sistemizzata sul processo di crescita?
- In che modo la struttura biologica in crescita risponde agli stimoli del processo di accrescimento?
- L'allenabilità delle diverse capacità motorie varia in relazione al processo di crescita?
- In che misura le conoscenze acquisite con gli atleti adulti possono essere riportate sui giovanissimi
- Come ci dobbiamo comportare nei confronti degli anticipi e dei ritardi di sviluppo (età biologica/età cronologica)?
- Con che criteri possiamo avviare un soggetto ad un'attività sportiva specifica?
- Quando si può avviare un processo di specializzazione?
-

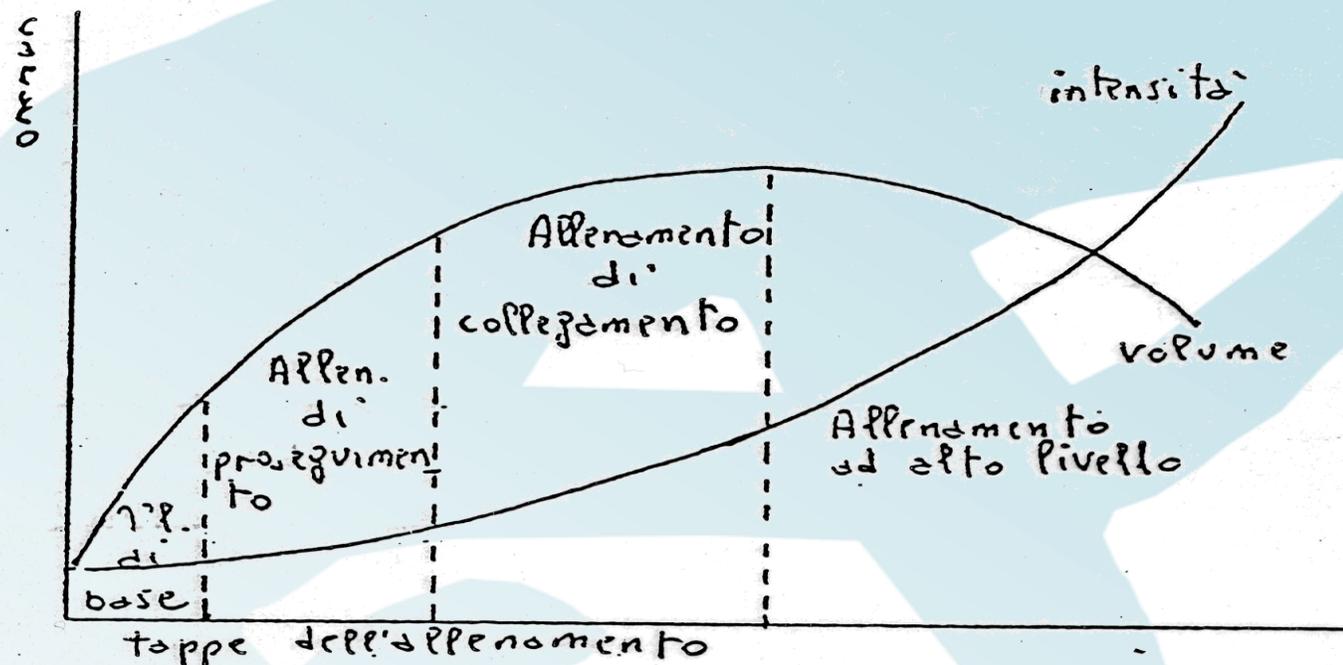
Allenamento di costruzione:



1. Ulteriore sviluppo e costruzione di quelle fondamenta che sono state poste nell'allenamento di base,
2. Maggiore orientamento verso le esigenze particolari dello sport prescelto,
3. Crescente specializzazione dei contenuti e dei metodi di allenamento che vengono utilizzati,
4. Creazione dei presupposti per il passaggio all'allenamento di alto livello,
5. Aumento del volume e dell'intensità, sempre tenendo conto della capacità psicofisica di carico.

Quindi le gare, prevalentemente, vanno disputate senza una lunga preparazione specifica ad esse, ma partendo da quella realizzata nell'allenamento normale.

Distribuzione dell'allenamento



I risultati

La prestazione deriva:

80% fattore genetico (genitori)

10% dall'atleta

10% dal tecnico

- A) RINCORSA**
- B) PREPARAZIONE DELLO STACCO E SALTO**
- C) FASE DI VOLO**

A) RINCORSA

- 1) Tecnica della corsa in rettilineo**
- 2) Corsa con ostacoli (variazioni combinazioni 7/5/3 passi)**
- 3) Corsa in curva**
- 4) Corsa in cerchio (raggio standard 8m. Eventualmente da 7 a 11m.)**
- 5) Corsa in cerchio (con avvio in rettilineo, massimo 15m.)**
- 6) Elementi ritmici della rincorsa**
- 7) Raccordo parte rettilinea con parte curvilinea (inizio sul piede esterno)**

B) PREPARAZIONE DELLO STACCO E SALTO

- 1) Ritmica degli ultimi 3/4 passi**
- 2) Inclinazione del corpo sul piano frontale (interno curva)**
- 3) Traiettoria degli ultimi appoggi (tracciatura della rincorsa)**
- 4) Uso delle braccia nella preparazione dello stacco**
 - a) Alternato**
 - b) Sincrono**

5) Stacco: ALLINEAMENTO e COMPATTEZZA

- a) Imitativi dello stacco
- b) Imitativi ultimi 2/4 passi e stacco
- c) Stacco del salto in lungo con 4/6 passi
- d) Stacco e arrivo su plinto con 3/6 passi
- e) Stacco e superamento di due ostacoli posti ad altezze diverse con 4/6 passi
- f) Jump and rich con 3/4 passi
- g) Rincorsa curvilinea e stacco con arrivo sulla zona di caduta
- h) Salto frontale (limitato abbassamento del bacino)
- i) Salto “forbice” e altri stili
- j) Salto con plinti (1/3) e studio della ritmica
- k) Salti con rincorse ridotte e complete

c) FASE DI VOLO

1) PREACROBATICA, ACROBATICA GENERALE E SPECIFICA

- a) Ponte
- b) Ribaltata in avanti
- c) Kippe da terra
- d) Verticale con tenuta
- e) Salto giro indietro
- f) Flic- Flac
- g) Salto giro teso con arrivo sul petto
- h) Salti con trampolino elastico

2) IMITATIVI DEL VALICAMENTO (con o senza asticella)

- a) Dal plinto
- b) Da terra
- c) Con trampolino elastico

Che tipologia di saltatore?

#AtleticaViva
ONLINE
atletica
italiana



140-150ms

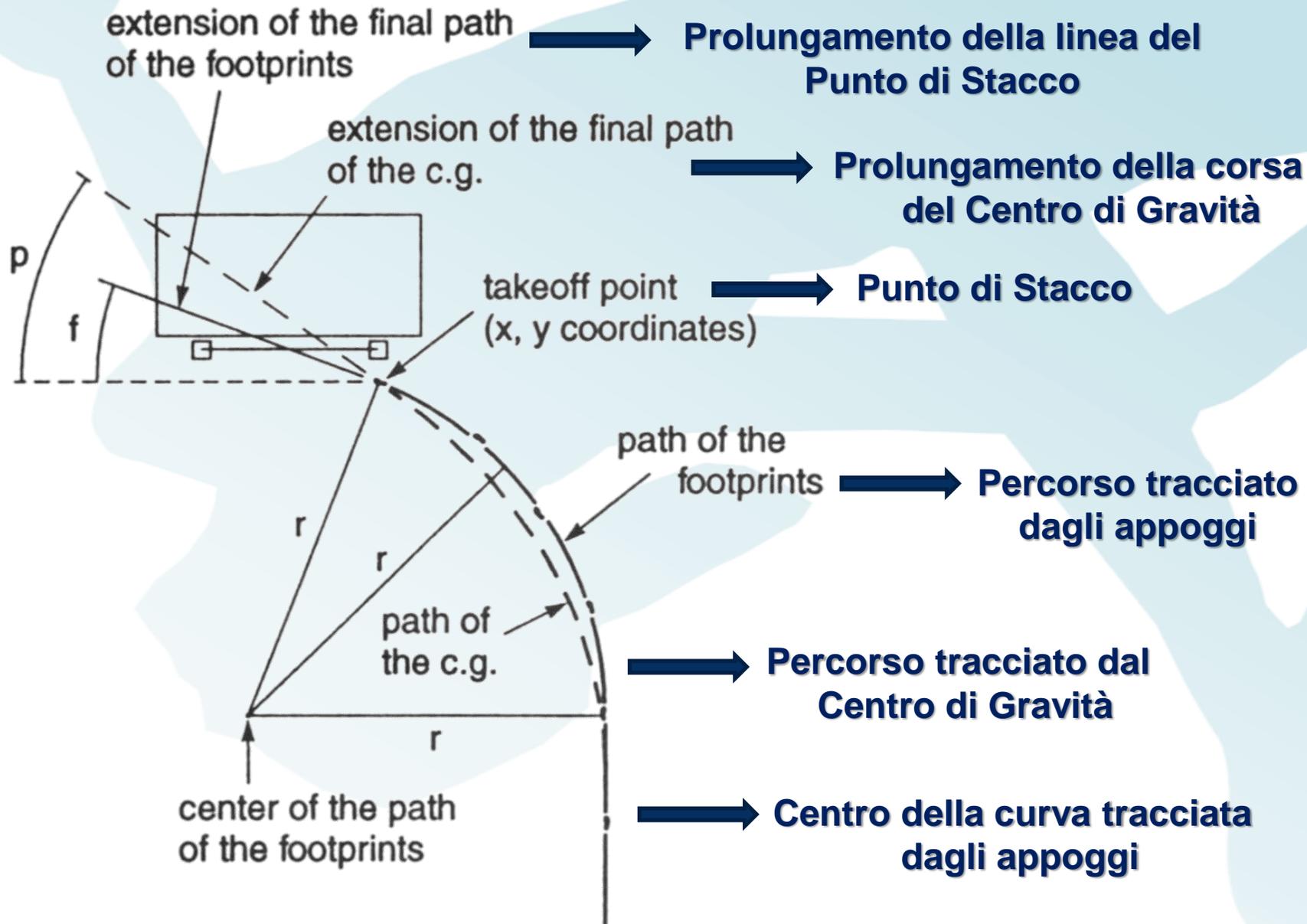


160-170ms

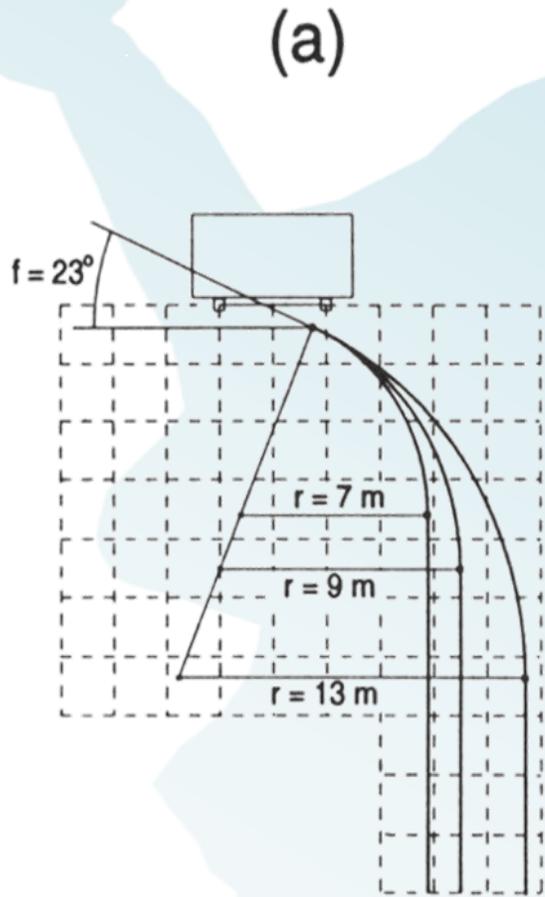


170-185ms

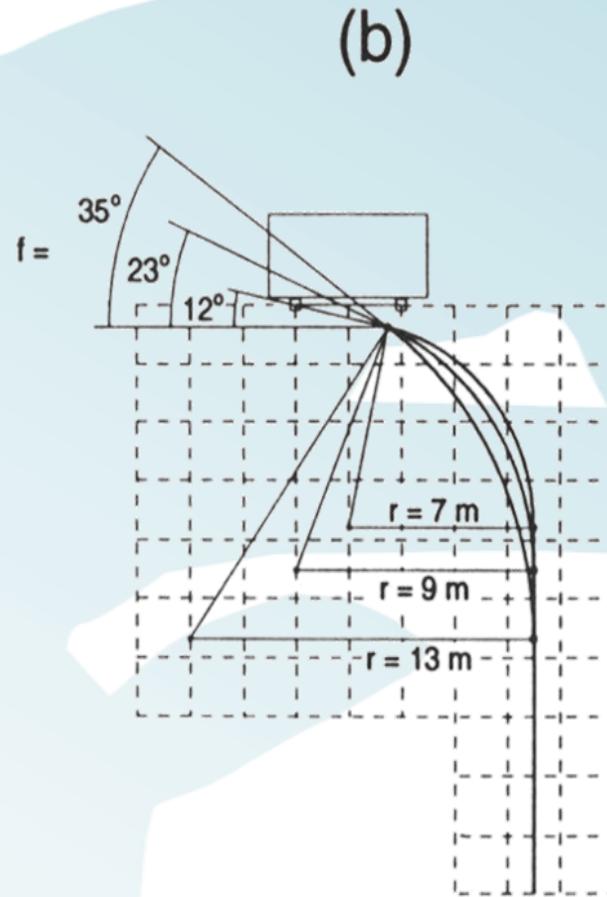
La Rincorsa



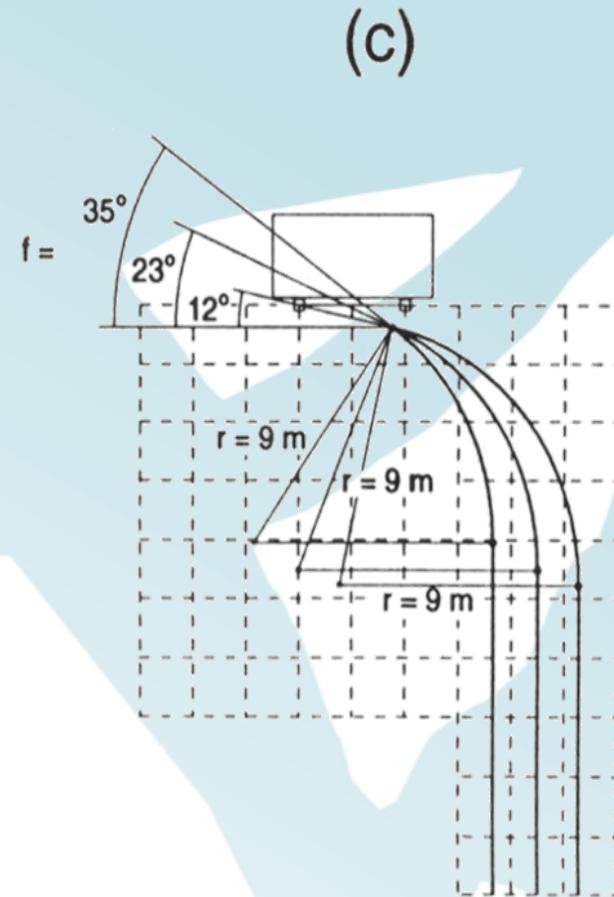
La Rincorsa



**Angolo incidenza fisso
Raggio variabile**



**Angolo incidenza e
Raggio variabili**

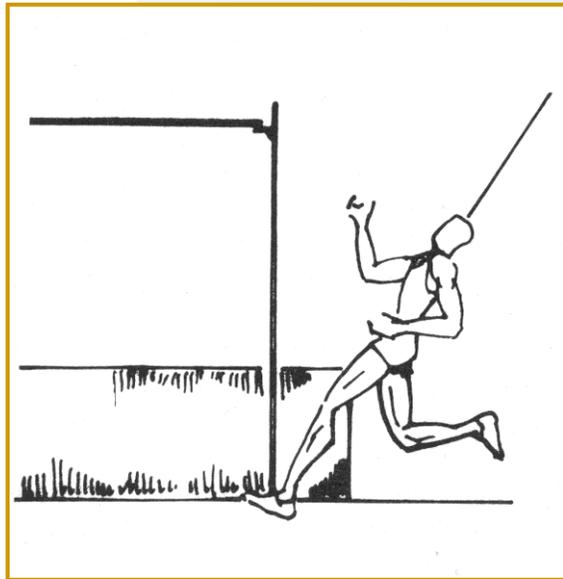
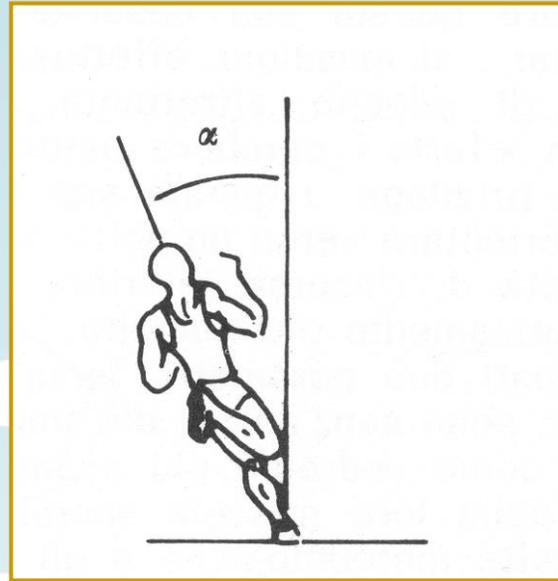


**Punto di stacco fisso
Angolo e raggio variabili**

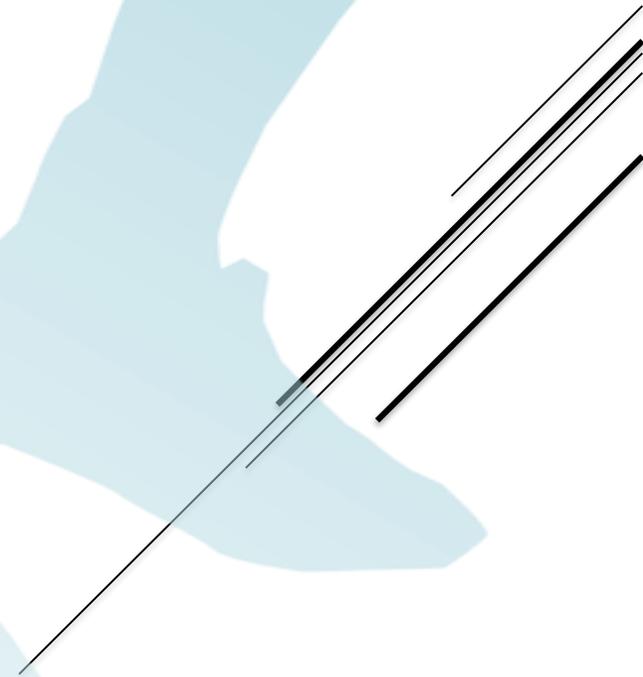
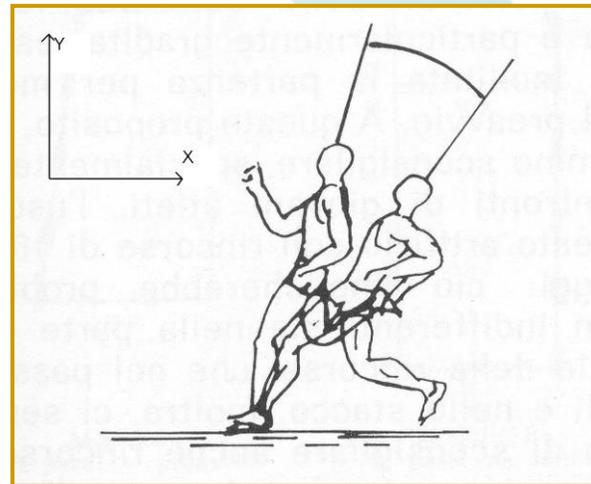
Inclinazione nella rincorsa



**PIANO
FRONTALE**



**PIANO
SAGITTALE**



Inclinazione nella rincorsa

#AtleticaViva
ONLINE
atletica
italiana



Stacco

#AtleticaViva
ONLINE
atletica
italiana



2018



2017



PREMESSA (LE MIE 5 REGOLE)

SINTETICA

MISURATA

ACCETTATA

RIVEDIBILE

TECNICA FIRST

CICLO o PERIODO :

da ... → a ... **SETTIMANE n° ...**

INTRODUTTIVO :

SETTIMANE 3/4 da... → a...

FONDAMENTALE 1 :

SETTIMANE 3 da... → a...

1 RIDOTTA da... → a...

FONDAMENTALE 2:

SETTIMANE 3 da... → a...

1 RIDOTTA da... → a...

SPECIALE :
(PRE-AGONISTICO)

SETTIMANE 3 da... → a...

1 RIDOTTA da... → a...

AGONISTICO :

SETTIMANE... da... → a...

SOSTA :

SETTIMANE 1 da... → a...

SEDUTE SETTIMANALI PREVISTE NEI VARI
CICLI

INTRODUTTIVO

4 - 5

FONDAMENTALE 1

5 - 6

FONDAMENTALE 2

5 - 6

SPECIALE

5

AGONISTICO

4 - 3

FREQUENZA SETTIMANALE DEI SINGOLI MEZZI

INTRODUTTIVO

TECNICA	1 - 2
CORSA	2
FORZA GENERALE	2
FORZA SPECIALE	1
BALZI	2

FONDAMENTALE 1

TECNICA	1 - 2
CORSA	4 - 5
FORZA GENERALE	2 - 3
FORZA SPECIALE	1
BALZI	2

FONDAMENTALE 2

TECNICA	2
CORSA	4
FORZA GENERALE	2
FORZA SPECIALE	2
BALZI	2 - 3

SPECIALE

TECNICA	2
CORSA	3
FORZA GENERALE	1
FORZA SPECIALE	2
BALZI	2

AGONISTICO

TECNICA	1
CORSA	2 - 3
FORZA GENERALE	1 - 0
FORZA SPECIALE	1

SCHEMA PER L'UTILIZZO DEI PESI

#AtleticaViva
ONLINE

atletica
italiana

ESERCIZI	INTR.	FOND. ESTEN.	FOND. INTEN.	SPEC.	PRE- AG./AG.	CARICHI MAX CONSIGLIATI
SQUAT	XX					150-180% PESO CORPOREO
½ SQUAT	XX	XXX	XX			200-250% PESO CORPOREO
STEP-UP (35-45 CM.)	XX	XXX	XX			140% PESO CORPOREO
DIVARICATE	XX	XXX	XX	X		80-90% PESO CORPOREO
EST.AVAMP.	XXX	XXX	XX			200% PESO CORPOREO
GIRATA	XX	XX	X			100% PESO CORPOREO
STRAPPO	X	XX	XXX	XX	X	80% PESO CORPOREO
½ SQUAT VELOCE	X	XX	XXX	X	X	180-200% PESO CORPOREO
MOLLEGGI (120- 140°)	XX	XX	X			200% PESO CORPOREO
SLANCIO	X	XX	X	X		90% PESO CORPOREO
½ SQUAT-JUMP (CONT)		XX	XXX	XX	X	90% PESO CORPOREO
½ SQUAT-JUMP (SING.)	X	XXX	XX	X		100% PESO CORPOREO
STEP-UP SPECIFICO		X	XX	X		30-60% PESO CORPOREO
¼ SQUAT-JUMP (CONT)		X	XX	XXX	X	120% PESO CORPOREO
STEP-UP JUMP		X	XX	X		40-50% PESO CORPOREO
SALTELLI			X	XX	XX	80-100% PESO CORPOREO
PASSO SALTELL.	X	XX	XXX	XX	X	30-50% PESO CORPOREO
PASSO STACCO	X	XX	XXX	XX	X	30-50% PESO CORPOREO
BALZI ALT. ARTO TESO	X	XX	XX			30% PESO CORPOREO
BALZI SUCC. (ARTO PIEG.)	X	XX	XX			5-10% PESO CORPOREO
CORSA (PIASTRA- BILANCERE)		X	XX	XX	X	Kg.5-10-15

LE DONNE POSSONO UTILIZZARE CARICHI INFERIORI FINO AL 20%

**INSEGNARE AD ANALIZZARE LA PRESTAZIONE
E NON SOLO IL RISULTATO!**

**CIO' CHE DEVE RICERCARE IL TECNICO E' FARE IN MODO DI
“SBAGLIARE DI MENO”
SENZA AVERE LA PRESUNZIONE DI NON FARE ERRORI.**

- **MATERIALE UMANO**
- **CULTURA DEL TECNICO**
- **STRUTTURE PER REALIZZARE L'ALLENAMENTO**
- **UN AMBIENTE CIRCOSTANTE FAVOREVOLE**
- **STRUTTURA SANITARIA A DISPOSIZIONE**

COSA DEVE TRASMETTERE IL TECNICO



- **FIDUCIA**
- **OTTIMISMO**
- **COMPETENZE**
- **MOTIVAZIONE**
- **PASSIONE**
- **DESIDERIO DI IMPARARE**

#AtleticaViva
ONLINE
atletica
italiana

***GRAZIE A TUTTI
PER L'ATTENZIONE***