

## DISPENSA PRATICA ESSENZIALE PER L'AVVIAMENTO AI SALTI IN ESTENSIONE

### Introduzione ai salti in estensione

I salti in estensione dell'atletica leggera, il salto in lungo e il salto triplo, presentano caratteristiche comuni come la rincorsa e la chiusura, mentre differiscono per lo stacco e la fase di volo. In entrambi si effettua una rincorsa sulla pedana con l'obiettivo di staccare sull'asse di battuta con l'arto giusto, alla velocità adeguata e nella posizione corretta tale da, nel caso del salto in lungo, poter effettuare uno stacco che permetta di raggiungere la massima distanza possibile e, nel caso del salto triplo, staccare in modo da poter eseguire i balzi (atterrando prima sull'arto di stacco e successivamente con l'altro arto) in modo efficace e cercando di perdere meno velocità possibile. Il salto triplo evidentemente risulta essere sia di più complessa esecuzione che più traumatico rispetto al salto in lungo e quindi andrebbe presentato solo ai cadetti che possiedano una buona coordinazione e adeguate capacità di carico dell'apparato locomotorio e di sostegno passivo e attivo (muscolatura, sistema nervoso, cartilagini, ossa, articolazioni, legamenti e tendini).

Nella preparazione del giovane saltatore in estensione si dovranno sviluppare quelle esercitazioni che permettano di migliorare la tecnica di corsa, le capacità di ritmo, di stacco, di volo, di balzo e atterraggio.

### Andature

*Lo scopo principale di queste andature è sensibilizzare l'utilizzo dei piedi, dell'accelerazione antecedente lo stacco, la completa distensione di caviglia e ginocchio in fase di stacco, l'ingresso di anche in fase di stacco e il controllo della fase di volo.*

### Note tecniche di esecuzione:

Le andature sono un presupposto fondamentale al fine di poter migliorare la qualità tecnica degli esercizi che si svolgeranno in pedana.

L'allenatore/istruttore dovrà quindi far svolgere le andature agli allievi nella consapevolezza che esse faciliteranno l'esecuzione globale e la modificazione analitica del gesto tecnico, e per questo dovranno essere fatte svolgere e supervisionate in modo che siano eseguite rispettando i modelli tecnici di riferimento dei salti in estensione.

Esempio: Skip; Calciata sotto: Busto eretto; spalle rilassate; angolo tra braccio e avambraccio circa 90° che scorre avanti e dietro; il piede deve essere "carico" prima e all'impatto a terra pre-attivando la muscolatura flessoria del dorso del piede e gli estensori delle dita e pre-stirando la muscolatura del polpaccio; l'appoggio del piede deve essere d'avampiede; assicurarsi il completamento della spinta/distensione di ginocchia e caviglia; il ginocchio deve salire in funzione di quanto si spinge verso il basso e di quanto il piede restituisce in modo elastico, evitare quindi di "strappare" il ginocchio verso l'alto... ecc.

## SALTO IN LUNGO

### RINCORSA

L'esecuzione della rincorsa prevede spinte complete, ampie decise che permettano una buona accelerazione nella sua prima parte, in seguito la corsa diventa sempre più circolare, veloce e rapida, fino al punto di stacco dove si sarà raggiunta la maggiore velocità e rapidità sostenibile. In media si consigliano 10 appoggi con esordienti, 12 con ragazzi/e, 14-16 con cadetti/e, 16 con allievi/e. Nel settore giovanile è opportuno far effettuare rincorse con partenze da fermo per ottenere maggiore precisione e ripetibilità della rincorsa, anche a discapito della misura finale.

## STACCO

Quando si è in prossimità dello stacco le anche si abbassano sul penultimo appoggio per poi risalire velocemente sull'ultimo appoggio. L'ultimo appoggio è il più corto di tutta la rincorsa e il piede deve avvicinarsi all'asse di battuta di tutta pianta.

## VOLO

Dopo lo stacco non c'è modo di aumentare il tempo di volo o la parabola del salto ma alcune tecniche permettono di avere maggiore controllo e stabilità nella fase aerea così da permettere una buona riuscita della chiusura. Le tecniche più utilizzate sono: a raccolta (stuck style), veleggiato (hang style) e step style

## CHIUSURA/ATTERRAGGIO

La chiusura classica prevede il portare i piedi e le braccia davanti a sé e prendere contatto con la sabbia con i talloni tenendo le ginocchia semiflesse. In seguito, si distendono le ginocchia e i glutei entrano in sabbia dove inizialmente erano atterrati i talloni.

## SALTO TRIPLO

Per i primi approcci è consigliabile iniziare con esecuzione di salto triplo con 2-4 appoggi di rincorsa, allungandola moderatamente solo quando l'atleta abbia preso confidenza con i rudimenti tecnici.

Nella categoria cadetti si consigliano rincorse brevi di 10-12 appoggi in funzione della qualità del gesto tecnico eseguito, è invece sconsigliabile aumentare la rincorsa se la qualità del gesto ne risulta inficiata, anche a discapito della misura finale del salto.

### Fase di corsa

- 1) Anche alte
- 2) Busto eretto, baricentro più avanti rispetto al salto in lungo
- 3) Corsa su avampiede completando le spinte
- 4) Rapidità degli appoggi, specie l'ultimo
- 5) Accelerare sul finale

### Hop

#### STACCO

- 1) Appoggio del piede di stacco di tutta pianta
- 2) Completare la distensione di ginocchio e caviglia
- 3) Cercare un'azione penetrante delle anche (l'allievo non deve apparire seduto), soprattutto di quella del ginocchio di volo, la coscia è circa parallela al terreno e non più alta
- 4) Cercare un angolo di uscita inferiore a quello del salto in lungo (13°-17° circa)
- 5) L'azione delle braccia può essere svolta sia in modo alternato che sincrono (in funzione delle caratteristiche dell'atleta)
- 6) Cercare di perdere meno velocità possibile

#### VOLO

- 1) Mantenere la stabilità in volo
- 2) Recupero sotto il gluteo il piede dell'arto di stacco
- 3) Coscia della gamba di stacco che si pone parallela al terreno, angolo tra coscia e gamba di circa 90° caricamento del piede
- 4) Azione graffiata in fase di discesa
- 5) Lunghezza del volo in funzione del miglior rapporto velocità mantenuta/distanza del salto

## ATTERRAGGIO

- 1) Anticipare l'aggressione al suolo prima dell'impatto per non subirlo.
- 2) Presa di contatto a terra perpendicolare al bacino, in avampiede

### **Step**

## STACCO

- 1) Si mantiene un angolo radente ( $13^{\circ}$ - $15^{\circ}$ ) simile al precedente
- 2) Busto rimane eretto, leggermente proiettato avanti
- 3) Ginocchio dell'arto libero proiettato in avanti con coscia perpendicolare al terreno
- 4) L'utilizzo delle braccia dipende dalla tecnica utilizzata

## VOLO

- 1) Mantenere stabilità in volo
- 2) Azione penetrante del ginocchio di volo e della sua anca
- 3) L'utilizzo delle braccia dipende dalla tecnica utilizzata

## ATTERRAGGIO

- 1) Anticipare l'aggressione al suolo prima dell'impatto per non subirlo.
- 2) Presa di contatto a terra perpendicolare al bacino, in avampiede

### **Jump**

## STACCO

- 1) Si ricerca un angolo di uscita simile a quello del salto in lungo (circa  $17$ - $22^{\circ}$  circa)
- 2) Busto eretto
- 3) Ginocchio dell'arto libero proiettato in avanti con coscia perpendicolare al terreno
- 4) L'utilizzo delle braccia dipende dalla tecnica utilizzata

## VOLO E ATTERRAGGIO

Come salto in lungo

### **ERRORI TIPICI NEL SALTO IN LUNGO**

RINCORSA ARITMICA

RALLENTAMENTO NELLA FASE FINALE DI RINCORSA

RINCORSA CON BARICENTRO BASSO

APERTURA DELL'ULTIMO APPOGGIO DI RINCORSA

STACCO DI PUNTA

ABBASSAMENTO DEL BARICENTRO IN FASE DI STACCO

BUSTO INCLINATO IN AVANTI O INDIETRO ALLO STACCO

MANCATO INGRESSO DI ANCHE ALLO STACCO

SPINTA INCOMPLETA IN FASE DI STACCO

MOVIMENTI PARASSITI IN FASE DI STACCO

GAMBA CALCIATA AVANTI SUBITO DOPO LO STACCO

INGRESSO ANTICIPATO DEI PIEDI IN SABBIA IN CHIUSURA

## ERRORI TIPICI NEL SALTO TRIPLO

(IN FASE DI RINCORSA GLI ERRORI SONO PRESSAPPOCO GLI STESSI DEL SALTO IN LUNGO MA IN QUESTO CASO IL BARICENTRO È PIÙ PROIETTATO AVANTI)

ANGOLO DI STACCO TROPPO ALTO

APPOGGIO DI PUNTA NEI BALZI

SPINTE INCOMPLETE

RITARDO NELL'AZIONE DI ATTACCO A TERRA

SCOMPOSIZIONE DELL'ASSETTO POSTURALE (BACINO E BUSTO)

## MEZZI PER L'ALLENAMENTO DEI GIOVANI SALTATORI

**ALLUNGAMENTO MUSCOLARE:** catena cinetica posteriore, adduttori, ileopsoas, piriforme, scapolomeroale.

**ESERCITAZIONI PER I PIEDI:** raccogliere oggetti con le dita dei piedi, flesso-estensione del piede singola, alternata e sincornata, circonduzioni della caviglia, controllo di una palla sul dorso del piede, esercizi coordinativi per i piedi, salto della corda, utilizzo bosu, esercizi su superfici diverse, andature: rullata, rullata al contrario, passo spinta, skip a 180°, corsa laterale e laterale incrociata, utilizzo tavolette e bosu, utilizzo elastici.

**ESERCIZI DI CORE STABILITY:**

1. GLUTEI
2. ADDOME
3. MUSCOLATURA POSTERIORE COSCIA E GLUTEI
4. MUSCOLATURA LATERALE DEL BACINO E DEL TRONCO
5. FISSATORI DELLA SCAPOLA E DEI DORSALI NEL TRATTO TORACICO DELLA COLONNA VERTEBRALE
6. FLESSORI DEL COLLO
7. MUSCOLATURA DEL VERSANTE MEDIALE, LATERALE ED ANTERIORE DI GAMBA E MUSCOLI BREVI DEI PIEDI

**ESERCIZI PER LA MOBILITÀ DELLE ANCHE:** gatto, mobilità tra hs, andature: passo saltellato, passo saltellato all'indietro, flik flak

**ESERCIZI DI COORDINATIVI:**

**RITMO:** mobilità tra hs a ritmo, corsa tra hs o over, salto della corda, ecc.

**DIFFERENZIAZIONE CINESTETICA:** corsa ampia, corsa rapida, accelerazioni, progressivi, andature modulari.

**EQUILIBRIO STATICO/DINAMICO:** esercizi di equilibrio statico mono podalico e con deprivazione sensoriale, esercizi su piani inclinati/piccoli/instabili, salti con rotazioni, pre-acrobatica, andature con tenuta della posizione statica dopo un numero predefinito di battute.

**CONTROLLO SEGMENTARIO:** salto della corda complicato, corsa con la corda, passo saltellato con rotazione inversa delle braccia, doppio appoggio con movimento braccia complicato, doppio appoggio a braccia sincrone, skip dx calciata sx, skip dx calciata sx con rotazione inversa delle braccia, sx sx dx con la corda

**ESERCIZI GENERALI DI SALTO ESORDIENTI-RAGAZZI (CADETTI NEOFITI):** salti in alto, in basso, con rotazione, salto con ginocchia al petto, salto di un piccolo ostacolo, salto dentro ai cerchi, salto della corda.

#### **ESERCIZI PER IMPOSTARE LA CORSA:**

- 1) ANDATURE TECNICHE DI CORSA: rullata, passo spinta, tesa avanti, skip, skip mono podalico, skip alto, skip rapido, skip tra cinesini, calciata sotto, corsa circolare.
- 2) Passaggi graduali: rullata-skip, skip-calciata, rullata-marcia, calciata-circolare, rullata-skip-calciata, rullata-marcia-calciata sotto, skip-calciata sotto- corsa circolare
- 3) Esercitazioni ritmiche: Corsa a ostacoli ad altezza ridotta (20-60cm) a distanza variabile in funzione delle capacità dell'allievo es.: 1x appoggio (15-20 hs), 3-3-3-3; 3,3,5,5; 7,5,3,3 ecc.
- 4) Corsa ampia e corsa rapida

#### **ANDATURE TECNICHE DI SALTO:**

- 1) passo saltellato (movimenti braccia), libero o con over
- 2) passo stacco ad arto teso o completo, 2-3-4-5-6-7 passi stacco con arto teso o completo
- 3) esercizi di passo stacco, da ingresso di sola anca a completo.
- 4) Esercizio di passo stacco rilassandosi dopo lo stacco

#### **PROPEDEUTICA AI BALZI:**

- 1) reattività a piedi pari sul posto, braccia rilassate lungo il corpo
- 2) reattività a piedi pari sul posto con utilizzo sincrono delle braccia
- 3) reattività a piedi pari in avanzamento, braccia rilassate lungo il corpo
- 4) reattività a piedi pari in avanzamento con utilizzo sincrono delle braccia
- 5) balzelli ad arti tesi alternati, braccia rilassate lungo il corpo
- 6) balzelli ad arti tesi alternati, braccia alternate
- 7) balzelli ad arti tesi alternati, braccia sincrone
- 8) corsa e hop + corsa e hop + corsa e hop
- 9) corsa hop e hop + corsa hop e hop + corsa hop e hop

sj da fermo, sj da fermo + continuo

#### **ANDATURE TECNICHE DI BALZI**

- 1) Balzi guidati con cerchi colorati
- 2) Balzi tra ostacoli 40 cm
- 3) Balzi alternati, successivi, combinati, liberi (Con solo ingresso di anche o completi)
- 4) Corsa balzata
- 5) Passaggio graduale da corsa balzata a balzi
- 6) Passo stacco a braccia sincrone
- 7) Passo saltellato con over esasperando la profondità del salto

## **ESERCITAZIONI IN PEDANA**

#### **SALTO IN LUNGO:**

##### CHIUSURA:

- 1) Corsa salto e arrivo a piedi pari
- 2) simulazioni di chiusura partendo da seduti su una sedia posta nella buca;
- 3) chiusure con salto da fermo a piedi pari;
- 4) stacchi con 2-4 appoggi e chiusura;
- 5) utilizzare pallone di gomma piuma tagliato a metà e legarlo con la parte piana rivolta verso l'addome dell'allievo e chiedere all'allievo di effettuare 2-4 appoggi, staccare e in fase di discesa della parabola di volo di schiacciare con le ginocchia il pallone all'addome

### RINCORSA:

- 1) corsa e stacco con partenza casuale
- 2) rincorse brevi, medie, complete e allungate

### ESERCIZI DI STACCO:

- 1) esercizi imitativi di salto, imitativo con spinta in avampiede, imitativo con arrivo su ostacolo, penultimo-ultimo con arrivo su ostacolo
- 2) 3 X 1 passo e stacco (stacco a 9m circa dalla buca)
- 3) Salti liberi con 2-4 appoggi
- 4) Salti con 6-8 appoggi
- 5) Salti con 10-12 appoggi
- 6) Salti completi
- 7) Salti con pedane

### ESERCIZI DI VOLO

- 1) Esercizi imitativi di volo
- 2) Salti con pedane (almeno un mese prima delle gare)
- 3) Salti con pochi appoggi jump and reach
- 4) 2-4 appoggi e: tenuta dello stacco, tenuta dello stacco e chiusura, candela e atterro in piedi, candela e chiusura, 1 e ½ senza chiusura, 1 e ½ con chiusura.
- 5) Rincorsa corta e libera, cercando in fase di volo, di compiere il maggior numero di passi possibili.

## **SALTO TRIPLO**

### CHIUSURA:

- 1) simulazioni di chiusura partendo da seduti su una sedia posta nella buca;
- 2) chiusure con salto da fermo a piedi pari;
- 3) balzo alternato con partenza da fermo e chiusura
- 4) serie di pochi alternati e chiusura
- 5) Triplo da fermo

### RINCORSA

Come quelle del salto in lungo.

### ESERCIZI DI RIMBALZO

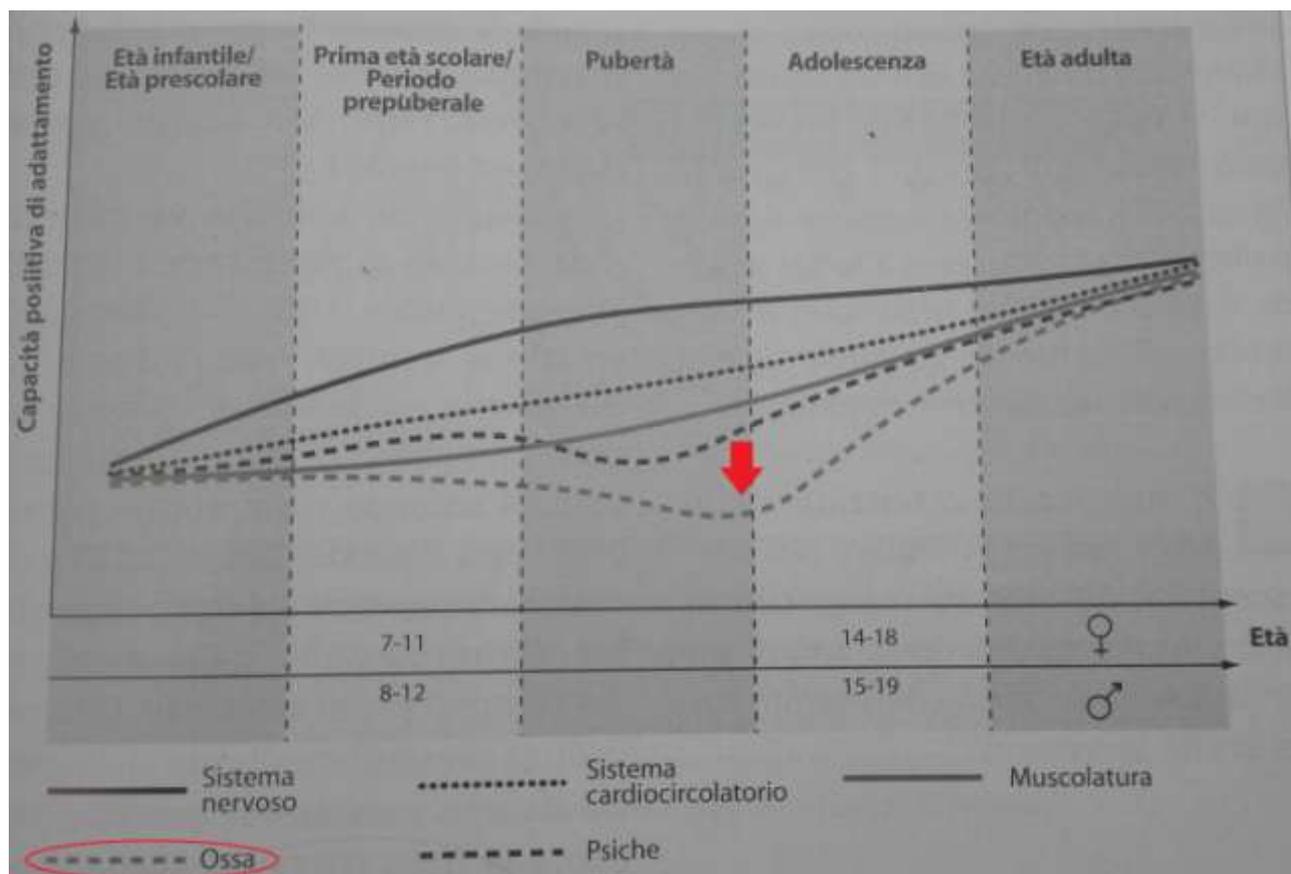
- 1) Triplo con partenza da fermo con cerchi e senza
- 2) Triplo con 2 appoggi con cerchi e senza
- 3) Triplo con 4 appoggi con cerchi e senza
- 4) Triplo con 8-10 appoggi

**PROPOSTA PER SETTORE GIOVANILE  
SALTI IN ESTENSIONE**

<b>CATEGORIA</b>	<b>ESORDIENTI</b>	<b>RAGAZZI</b>	<b>CADETTI</b>
<b>OBIETTIVI</b>	Miglioramento delle capacità coordinative generali. Sviluppo sensibilità e rafforzamento dei piedi. Esercitazioni di rapidità.	Stessi della categoria esordienti + Esercizi imitativi salti con attenzione correzioni gesto tecnico. Continuazione es. di rapidità.	Miglioramento capacità coordinative generali e coordinazioni specifiche. Definizione precisa gesto tecnico.
<b>MEZZI</b>	Esercitazioni a piedi nudi + rullate dei piedi, saltelli con corda e senza. Andature avampiede, tallone, piede esterno ed interno. Saltelli su una gamba, Skip con elastici, giochi che richiamino la tecnica di salto Salti imitativi con atterraggio in cerchi a piedi pari o sul saccone seduti. Salti verso l'alto con braccia tese a toccare un punto in alto. Saltare un fossato, saltare in basso. Esercizi di acrobatica semplice. Marcia atletica. Rincorse max. 14 appoggi	Stessi esercizi ma con maggiore attenzione alla tecnica. Propedeutica ai balzi (specie su un arto). Coordinazione braccia con salti. Misurazione rincorse (sempre con appoggi pari) Precisione gesto tecnico. Esercizi di mobilità tra hs. Varie andature comuni a tutti i salti. Controllo appoggio piede a martello. Marcia atletica per mobilità anche. Rincorse 14/16 appoggi.	Esercizi specifici (anche con ostacolini) di salto, balzi e corsa. Attenzione avanzamento anche e distensione corpo in volo. Varie ritmiche di rincorsa. Rafforzamento generale Come per i lanci. Rincorse definite con appoggi sempre pari (dai 14 ai 18 passi max). Sensibilizzazione posizioni busto, arti, testa. Piede sempre a martello o barchetta in ogni esercizio. Esercizi alle parallele per la chiusura in sabbia. Balzi fatti correttamente (specie su un arto) con attenzione all'azione graffiata del piede a martello (da davanti verso dietro). Utilizzo braccia nei balzi sia in modo sincrono che alternato.
<b>METODI</b>	Globale	Dal globale all'analitico	Dal globale all'analitico al sintetico.
<b>VERIFICHE</b>	Osservazione + eventuali gare	Osservazione, misurazione e gare	Osservazione, misurazione, test e gare

A CURA DI MASSIMO FAVORITI

## CAPACITÀ DI CARICO



Tenere sempre in considerazione l'età biologica dei ragazzi allenati che spesso non coincide con quella cronologica perché non cambiano solo le fasi sensibili di apprendimento ma anche le capacità di carico.

«Per capacità di carico si intende la capacità dell'organismo di tollerare sforzi senza alterazioni della salute [...]. La grandezza della capacità di carico dell'organismo equivale alla capacità di prestazione della sua componente più debole. Quindi è su essa che si deve regolare il carico.»

Gudrun Fröhner

# ESEMPIO DI PERIODIZZAZIONE SETTORE CADETTI

A cura di Giuliano Corradi - Marco di Maggio

## 4 ALLENAMENTI SETTIMANALI

Dividere il ciclo annuale di preparazione in 4 periodi (bimestrali o di 10 settimane l'uno)  
Ogni periodo avrà una prevalenza come priorità di lavoro ma manterrà le caratteristiche di formazione e costruzione evidenziate nelle premesse.

### PRIMO PERIODO

prevalente costruzione e sviluppo strutturale, con i seguenti obbiettivi:

- 1) Ripristinare e migliorare il livello delle capacità di lavoro
- 2) Rendere accettabile la funzionalità degli apparati locomotore, cardio - circolatorio e respiratorio.
- 3) Eliminare gli squilibri muscolari-tendineo -legamentosi esistenti
- 4) Tonificare la muscolatura posturale e l'articolazione tibio- tarsica
- 5) Porre le basi per una tecnica iniziale corretta delle corse, dei salti e dei lanci.

#### **Potenziamento organico**

- 1) Riscaldamento strutturato
- 2) Corsa lenta e con variazioni di ritmo
- 3) Corsa progressiva
- 4) Circuiti di resistenza anche con esercizi di equilibrio e controllo posturale

#### **Flessibilità e mobilità articolare**

- 1) Ginnastica generale e specifica
- 2) Spaccate sui vari piani, slanci, oscillazioni
- 3) Circuiti con mobilità e flessibilità
- 4) Stretching guidato e inserito in particolari momenti

#### **Addestramento alla tecnica di corsa in piano e con hs.**

- 1) Andature generali e tecniche per la corsa
- 2) Esercizi analitici e globali per hs
- 3) Prove di corsa su distanze variate (da 30 a 300 m) con scopo tecnico e condizionale.

#### **Addestramento alla tecnica degli esercizi di salto (di lancio, di corsa)**

- 1) Andature di salto in piano e con piccoli hs.
- 2) Tecnica analitica dei vari salti
- 3) Tecnica dei balzi su superfici morbide(sabbia-prato-segatura)

#### **Addestramento ai lanci**

- 1) Lavori generali con palle mediche ricercando ampiezza di movimento e max. estensione.
- 2) Lavori in circuito

### **Addestramento al potenziamento a c.n. e con leggeri sovraccarichi.**

- 1) Esercizi a c.n. (muscolazione generale e localizzata in circuiti: muscolatura posturale e tonificazione tibio-tarsica)
- 2) Tecnica esecutiva con piccoli sovraccarichi (alzate, es. a catena tesa, palle mediche)

## **SECONDO PERIODO**

Prevalente apprendimento delle tecniche di base e consolidamento strutturale con i seguenti obbiettivi:

- 1) Migliorare e incrementare le capacità di lavoro generale e specifico.
- 2) Eseguire un lavoro equilibrato tra le componenti muscolare- legamentosa e tendinea.
- 3) Migliorare la tecnica nel gruppo delle specialità (salti –corse –hs – lanci)
- 4) Migliorare la capacità di salto (con ampia varietà di mezzi ed esercizi).
- 5) Tenere in buon tono la muscolatura posturale e della zona piede- caviglia.

### **Potenziamento organico**

- 1) Riscaldamento strutturato
- 2) Circuiti di resistenza
- 3) Esercizi eseguiti a ritmo

### **Flessibilità e mobilità articolare**

- 1) Ginnastica specifica anche inserita in circuiti di mobilità
- 2) Spaccate, slanci con variazioni di ampiezza e velocità
- 3) Stretching guidato e inserito in momenti appropriati.

### **Addestramento alla tecnica di corsa in piano e con hs.**

- 1) Andature tecniche e ritmiche per la corsa e tra gli hs
- 2) Corsa tra hs. con 3-4-5-6-7 passi in mezzo.
- 3) Prove varie su distanze (30-300 m) con scopo tecnico e condizionale.

### **Addestramento alla tecnica degli esercizi di salto**

- 1) Addestramento agli esercizi –gioco di salto
- 2) Tecnica analitica del gesto tecnico del salto
- 3) Salti con rincorsa ridotta Rincorse complete con cura tecnica.

### **Capacità di stacco in situazioni diversificate e stimolanti.**

- 1) Gioco con situazioni diversificate di stacco-salto.
- 2) Stacchi con arto ds\sn in lungo in alto e tra hs.

### **Addestramento al potenziamento a c.n. e con leggeri sovraccarichi.**

- 1) Esercizi in circuito
- 2) Esercizi di piegamento, divaricate, step, a catena tesa con piastre, palla medica, asta del bilanciere.
- 3) Esercizi di equilibrio e controllo posturale.

## **TERZO PERIODO**

Prevalente sviluppo della tecnica e delle capacità di salto, consolidamento strutturale con i seguenti obbiettivi:

- 1) Incrementare le capacità di lavoro più specifiche.
- 2) Miglioramento della tecnica di corsa –rincorsa con cura degli aspetti ritmici.
- 3) Incremento del lavoro tecnico nel gruppo di specialità.
- 4) Lavori dinamici per la zona piede –caviglia e per la muscolatura posturale

## **POTENZIAMENTO ORGANICO**

- 1) Riscaldamento strutturato con cura dei ritmi esecutivi e dei recuperi
- 2) Circuiti di resistenza, di mobilità, di tonificazione con obiettivi specifici

### **Flessibilità e mobilità articolare**

- 1) Lavoro mirato sui distretti più importanti Lavoro individualizzato sulle carenze e sulle potenzialità personali.
- 2) Cura della zona piede-caviglia con esercizi isometrici, dinamici e con contrasto.

### **Tecnica di salto, capacità di stacco in situazioni diversificate**

- 1) Andature tecniche Tecnica analitica.
- 2) Tecnica con rincorse corte-medie e complete

### **Addestramento e sviluppo del potenziamento a c.n. e con piccoli sovraccarichi.**

- 1) Circuiti specifici con vari esercizi di forza
- 2) Esercizi di potenziamento esplosivi e veloci a catena tesa
- 3) Esercizi di equilibrio e controllo posturale

## **QUARTO PERIODO**

### Prevalente consolidamento della tecnica di salto con i seguenti obiettivi.

- 1) Mantenimento del buon livello di condizione fisica generale e speciale.
- 2) Affinamento della tecnica nelle varie discipline di salto anche in rapporto agli appuntamenti agonistici.
- 3) Mantenimento di un buon tono nella zona piede-caviglia e nella muscolatura posturale.

### **Mantenimento della potenza organica, della flessibilità e della mobilità articolare.**

- 1) Riscaldamenti strutturati in funzione del lavoro successivo o tipo gara
- 2) Circuiti brevi con variazioni nelle ampiezze, nelle velocità e nei ritmi esecutivi

### **Tecnica dei salti con azioni complete**

Lavori tecnici con ausili audiovisivi.

### **Sviluppo della tecnica dei balzi in forme variate.**

- 1) Balzi estensivi: alternati , con piedi \ , successivi, da fermo e con pochi passi di avvio.
- 2) Balzi su gradinate
- 3) Balzi vari tra ostacoli

### **Lavoro sulla ritmica nella corsa, con gli hs. e nelle specialità tecniche.**

- 1) Corsa ampia, rapida, con bacchette, con variazioni di ritmo, in curva, misto rettilineo-curva
- 2) Ritmi tra hs (3-5-7 passi)

### **Consolidamento e sviluppo nel potenziamento dinamico a c.n. e con piccoli sovraccarichi.**

- 1) Alzate, piegamenti, divaricate, step-jump, in forma esplosiva e veloce.
- 2) Esercizi di equilibrio dinamico e controllo posturale.