

A high jumper in mid-air, performing a Fosbury Flop over a yellow bar. The athlete is wearing a blue singlet with white stripes and blue shorts. The background is a clear blue sky.

INDIRIZZI PER LA PROGRAMMAZIONE DEL SALTO IN ALTO NELL'ETÀ GIOVANILE

Prof. ENZO DEL FORNO

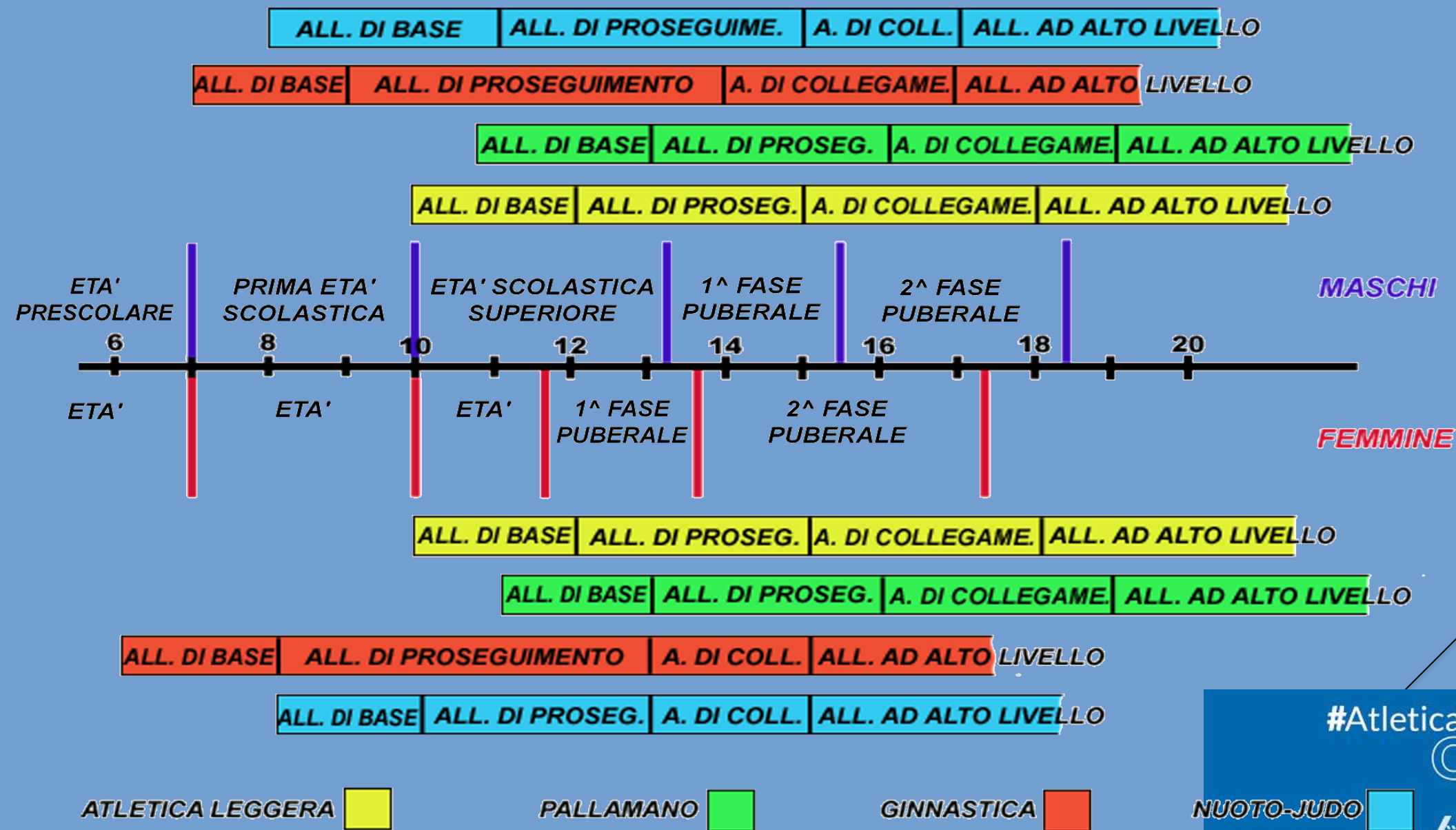
#AtleticaViva
ONLINE

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 (17\18\19 anni)
- 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 normale (fine agonismo – master)

#AtleticaViva
ONLINE

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



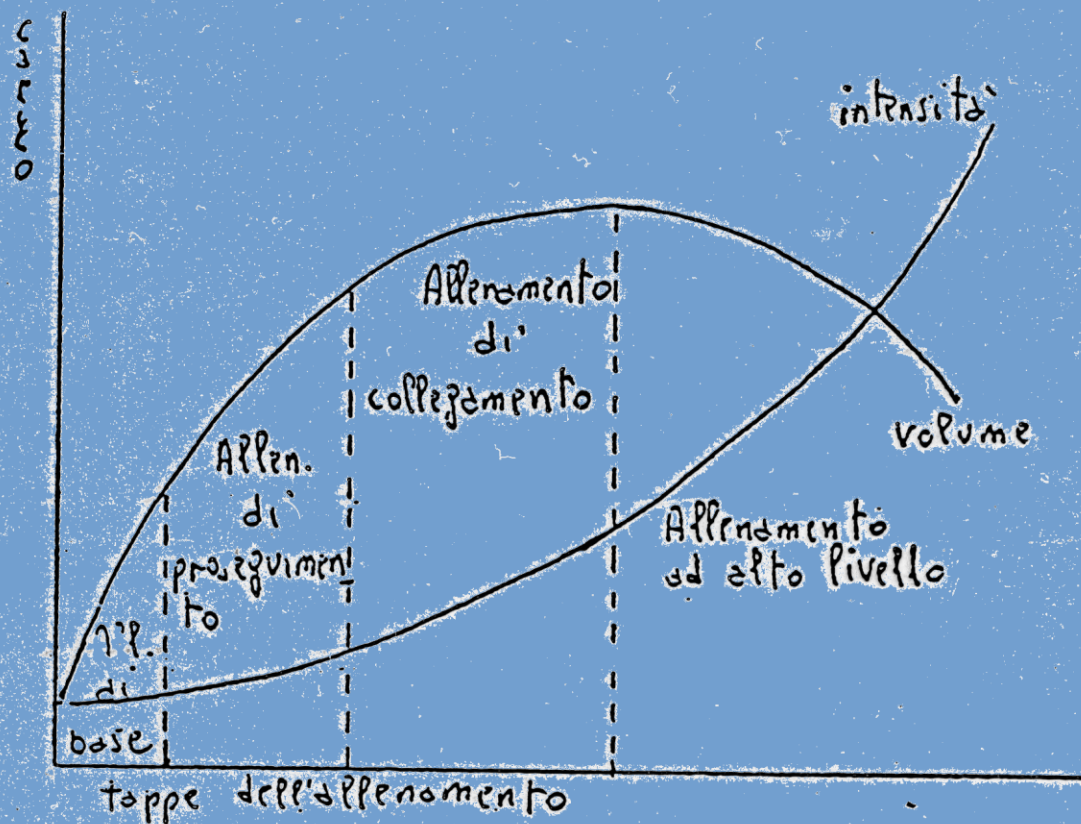
#AtleticaViva
ONLINE

NUOTO-JUDO

atletica
italiana

Distribuzione dell'allenamento

I risultati



La prestazione deriva:

80% fattore genetico (genitori)

10% dall'atleta

10% dal tecnico

#AtleticaViva
ONLINE

Attività motoria in età evolutiva

- 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?
-?

#AtleticaViva
ONLINE

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**

#AtleticaViva
ONLINE

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

#AtleticaViva
ONLINE

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.

#AtleticaViva
ONLINE

La gara come mezzo efficace di allenamento

- Nello sport giovanile, diversamente da quanto avviene nel settore degli adulti, le gare sono tappe intermedie: in quanto gare di costruzione, sono solo stazioni sul cammino verso prestazioni più elevate, perciò debbono essere collegate ai compiti assegnati all'allenamento, dal punto di vista sia dei loro contenuti sia dei metodi della loro organizzazione.

#AtleticaViva
ONLINE

Didattica ed allenamento

- 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)

#AtleticaViva
ONLINE

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

B) PREPARAZIONE DELLO STACCO E SALTO

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

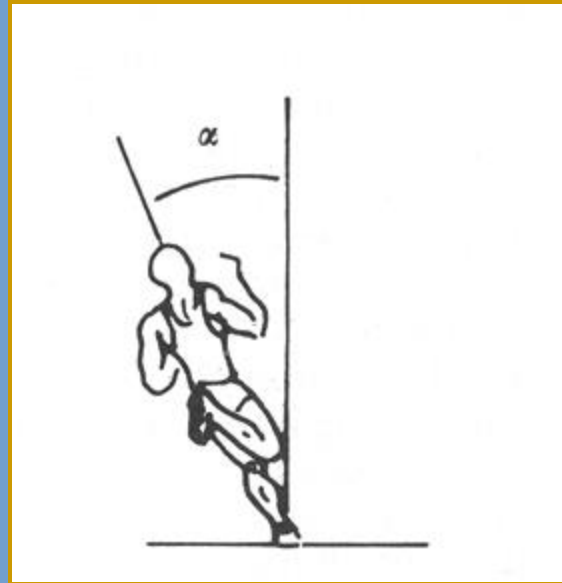
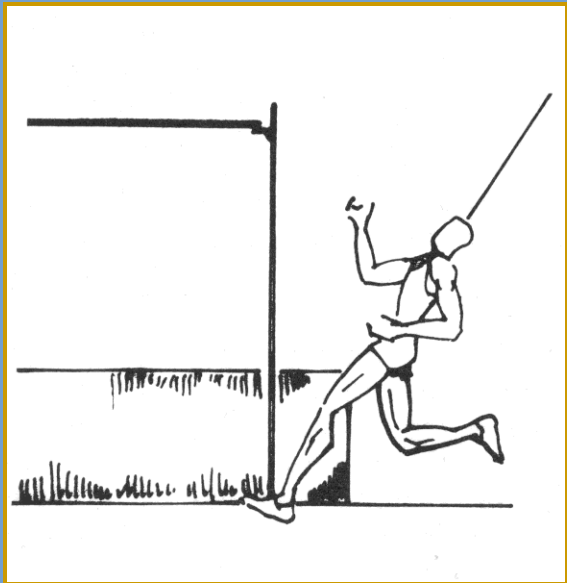
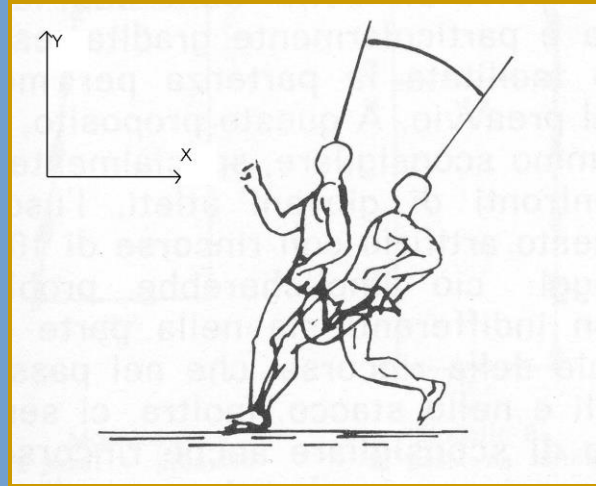
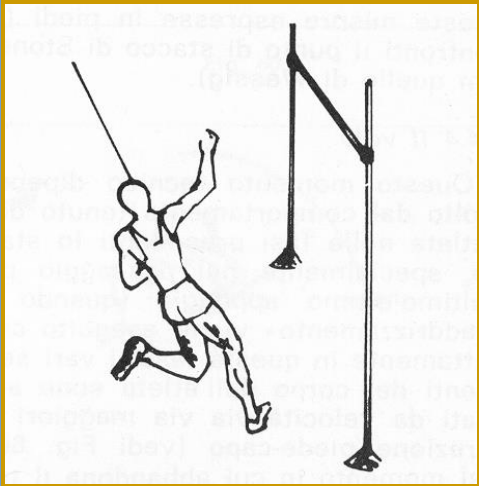
1) PREACROBATICA, ACROBATICA GENERALE E SPECIFICA

- 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

Inclinazione nella rincorsa



#AtleticaViva
ONLINE

Inclinazione nella rincorsa



#AtleticaViva
ONLINE

Stacco



#AtleticaViva
ONLINE

Guida e osservazioni -R.Zotko per “Saltare” bisogna saltare-

“Noi siamo quello che facciamo”

A) Costruzione dell'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”

#AtleticaViva
ONLINE

Guida e osservazioni -R.Zotko per “Saltare” bisogna saltare-

“Noi siamo quello che facciamo”

B) Costruzione del 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”

#AtleticaViva
ONLINE

Guida e osservazioni -R.Zotko per “Saltare” bisogna saltare-

“Noi siamo quello che facciamo”

C) Costruzione del 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

#AtleticaViva
ONLINE

PER RICERCARE IL GRANDE RISULTATO

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

#AtleticaViva
ONLINE

COSA DEVE TRASMETTERE IL TECNICO

- FIDUCIA
- OTTIMISMO
-
- COMPETENZE
- MOTIVAZIONE
- PASSIONE
- DESIDERIO DI IMPARARE
- GUSTO DI ECCELLERE E DI REALIZZARSI
ATTRAVERSO LO SPORT, SENZA CREARE LA
PSICOSI, DELLA RIUSCITA AD OGNI COSTO

#AtleticaViva
ONLINE

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.

#AtleticaViva
ONLINE

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

#AtleticaViva
ONLINE