



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

*Prof. ENZO DEL FORNO*

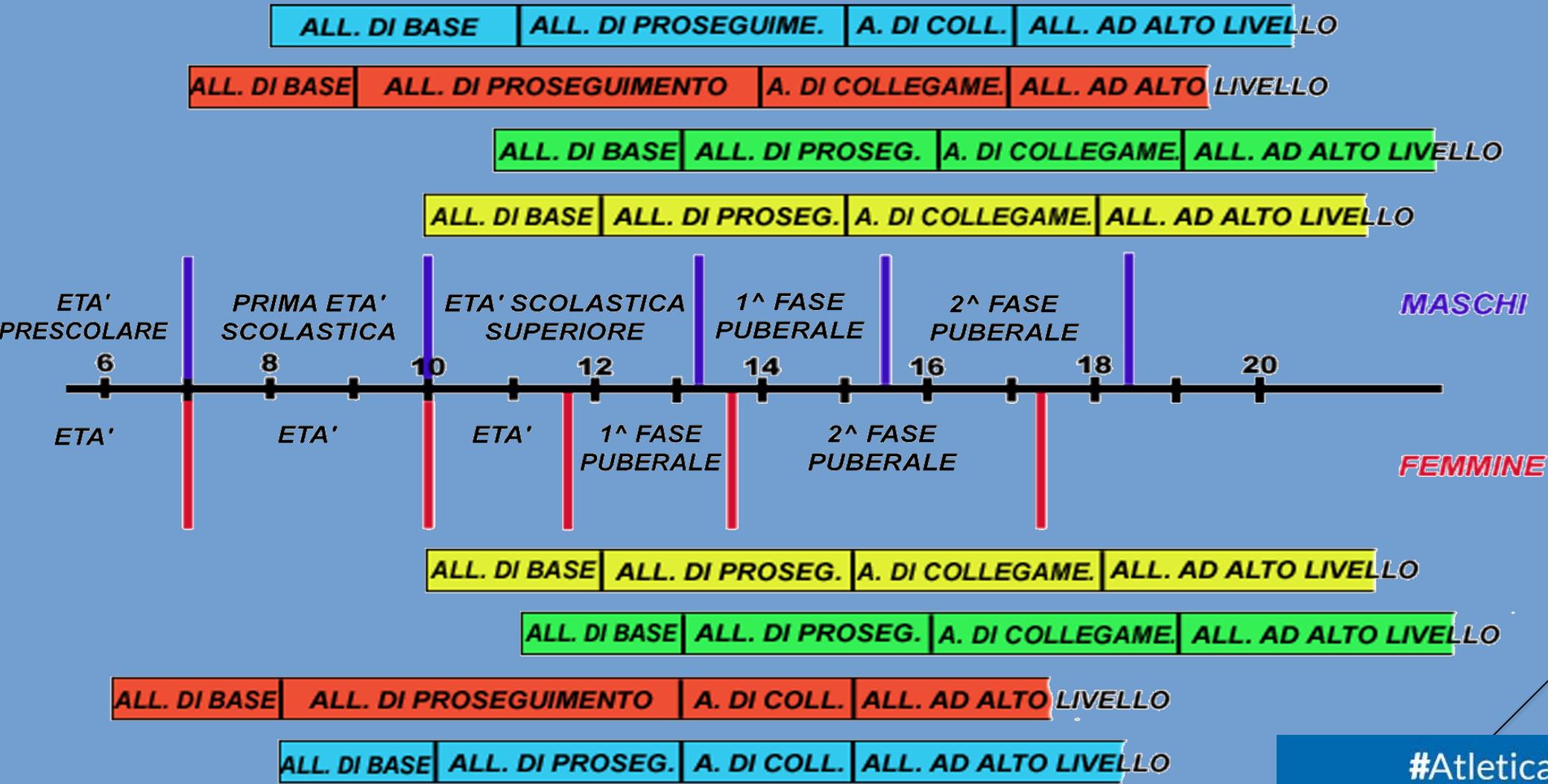
#AtleticaViva  
**ONLINE**

## 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



ATLETICA LEGGERA ■

PALLAMANO ■

GINNASTICA ■

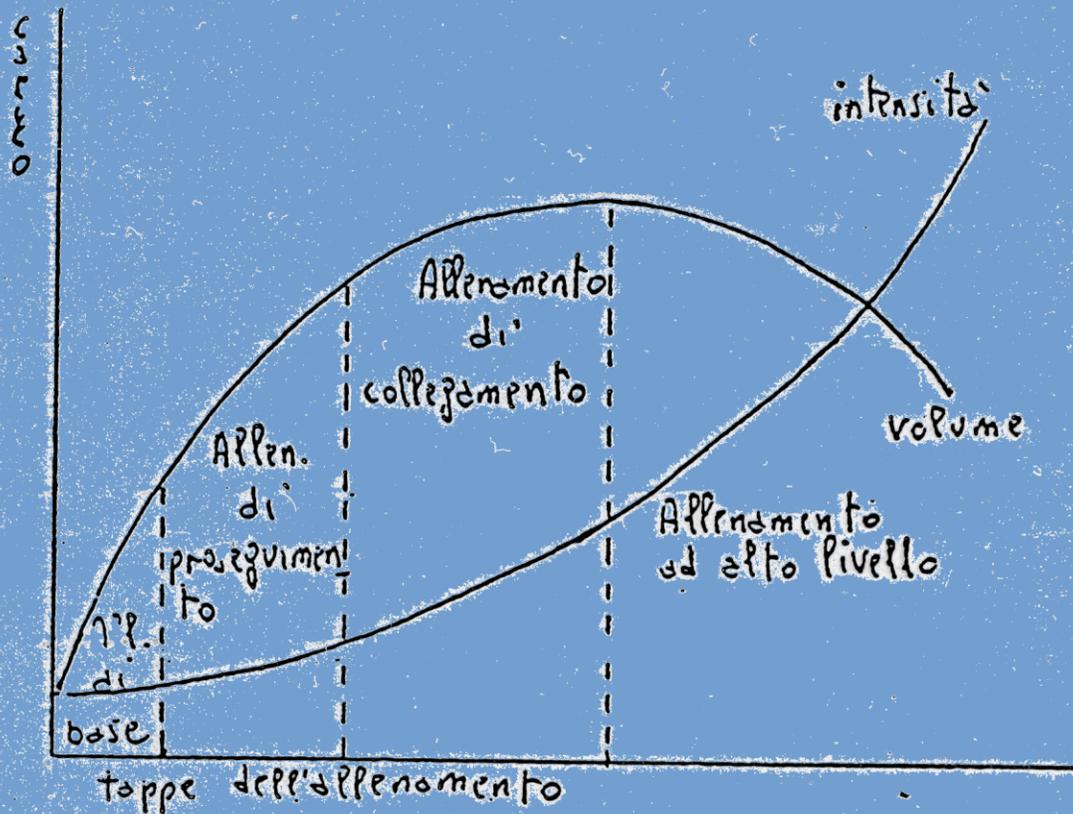
NUOTO-JUDO ■

#AtleticaViva  
ONLINE



# 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

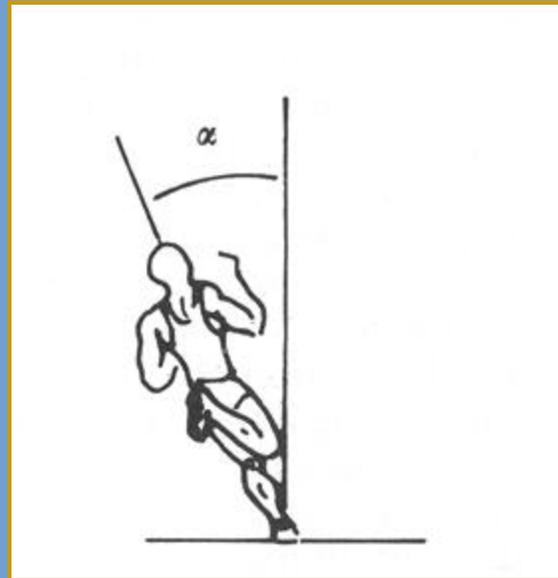
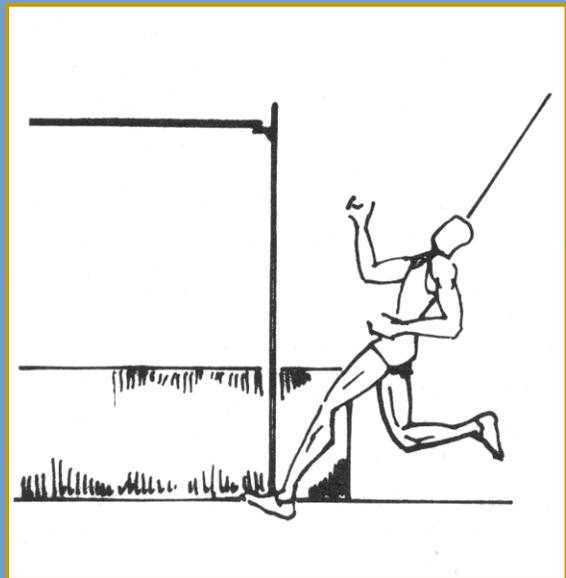
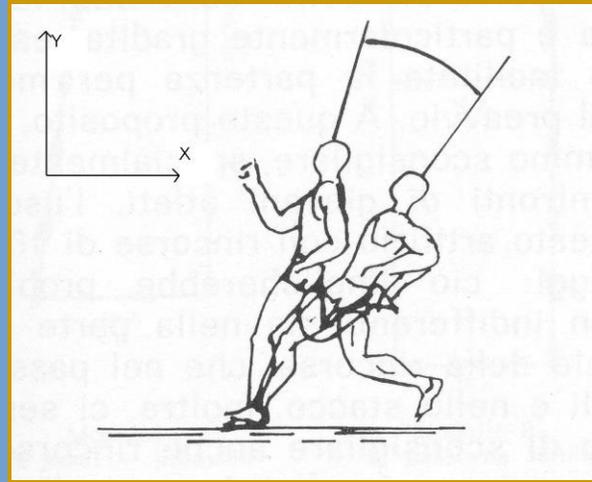
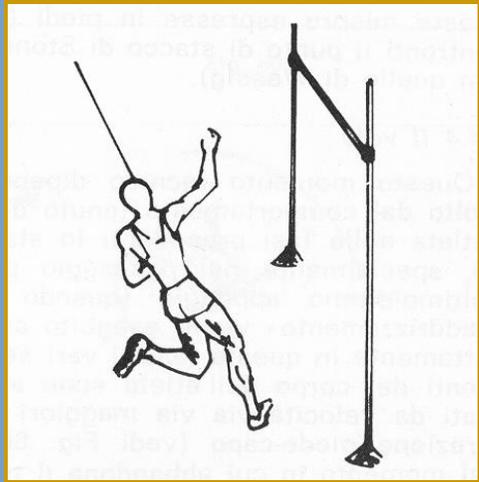
### 1) PREACROBATICA, ACROBATICA GENERALE E SPECIFICA

- 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 dello 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