

# TAPPA DELLA SPECIALIZZAZIONE INIZIALE

A 14-15 anni inizia un avvio alla specializzazione nei salti esteso ad almeno tre salti. A 16-17 anni continua il percorso verso una specializzazione ma per salti affini (lungo/triplo – alto/lungo – asta/lungo).

Nella prima semitappa l'obiettivo primario è l'apprendimento della tecnica dei salti e della corsa, continua lo sviluppo della rapidità e inizia lo sviluppo della forza veloce intesa come base della velocità e capacità di salto.

Tale sviluppo avviene attraverso l'utilizzo del carico naturale e con leggeri sovraccarichi. Inizia l'uso del bilanciere ma solo con lo scopo dell'apprendimento della tecnica di sollevamento.

**Per quel che riguarda la tecnica di corsa alla fine di questo periodo il giovane atleta dovrà essere in grado di effettuare:**

- 1 controllo della postura e allineamento di tutte le azioni
- 2 maggior controllo dell'ampiezza e della frequenza dei passi
- 3 controllo in ogni momento dell'altezza delle ginocchia e della posizione dei piedi
- 4 controllo della scioltezza e dominio delle diverse traiettorie in tutti gli esercizi.

# Nella preparazione per il salto in alto:

- dominio del ritmo della rincorsa
- tenere una corretta inclinazione laterale del corpo.
- Dominio della tecnica del salto a forbice
- Estendere tutto il corpo al momento dello stacco
- Tenere in curva una inclinazione corretta laterale del corpo
- Apprendere la tecnica di atterraggio

## Nella preparazione per i salti in lungo e triplo:

- saper calcolare la distanza della rincorsa in relazione alla velocità di corsa che riesce a produrre
- dominare il ritmo progressivamente crescente della rincorsa senza ridurre la velocità e abbassare molto le anche.
- Realizzare l'impostazione della gamba di stacco con movimento graffiato
- Dominare la tecnica di atterraggio
- Padroneggiare la tecnica di volo con l'1 e ½ ed il veleggiato
- Saper saltare usando sia la gamba destra che sinistra
- Nei balzi collocare la gamba di stacco al momento della battuta a terra con un movimento attivo, toccando il terreno di tutta pianta
- Realizzare multibalzi senza perdere velocità
- Nel salto triplo porre la massima attenzione nel ritmo corretto e nella proporzione fra tutte le parti del balzo

## Nella preparazione per il salto con l'asta

- saper trasportare l'asta durante la corsa
- dominare la presentazione e l'imbucata dell'asta con una rincorsa di 10 – 12 passi.

Saper fare un salto con otto passi di rincorsa oscillando ed infilandosi in verticale senza girare e toccando con i piedi un elastico posto ad un altezza di 50/60 cm più alta dell'impugnatura.

La terza valutazione del talento avviene alla fine di questa tappa attraverso la predisposizione verso alcuni salti in particolare e attraverso test specifici. Nella seconda semitappa l'obiettivo primario è l'approfondimento della tecnica di alcuni salti affini tra loro e della corsa specifica. Continua lo sviluppo della rapidità/velocità e inizia uno sviluppo della forza mirata alle varie espressioni di essa. Si continua ad utilizzare il carico naturale e inizia l'utilizzo del bilanciere per lo sviluppo della forza dei principali gruppi muscolari.

Alla fine di questa tappa si deve rilevare nell'atleta il miglioramento della tecnica di corsa, lo sviluppo della velocità e della sensibilità ritmica.

Negli esercizi di corsa (skip, corsa balzata, corsa galoppata) si inseriscono varianti quali i cambi delle frequenze, cambio di intensità nelle spinte, all'interno di un'unica ripetizione; si modificano cioè i compiti dell'atleta. E' necessario inoltre realizzare condizioni favorevoli (corsa con vento a favore – corsa trainata – corsa in leggera discesa ecc.) che permettono un apprendimento più facile del gesto.

Nella periodizzazione dell'allenamento non bisogna usare la ciclizzazione. Ma fare riferimento alla distribuzione degli impegni e delle vacanze scolastiche che determinano due o tre periodi preparatori con due o tre competizioni all'interno di essi ed un periodo agonistico durante l'estate.

Le gare non devono comunque rappresentare gli obiettivi della preparazione.

Nell'organizzazione dell'allenamento, anche se si usa una grande quantità di mezzi della preparazione multilaterale i compiti si suddividono e si dettagliano con maggiore precisione:

- inserire una sezione di allenamento tecnico all'inizio della preparazione, dopo quella di condizionamento.
- Nel condizionamento, l'ordine per procedere in maniera sensata prevede lo sviluppo prioritario della potenza (forza veloce) e della rapidità.

Una particolare attenzione va riservata allo sviluppo della muscolatura debole o sottosviluppata e prosecuzione del potenziamento del piede del dorso e dell'addome come base per poter sopportare nelle tappe successive l'allenamento con i pesi.

# La preparazione della forza

In questa tappa procede utilizzando gli esercizi di preatletismo generale, gli esercizi della ginnastica con attrezzi (parallele sbarre anelli funi e lanci della palla medica)

I metodi di potenziamento più usati sono quelli del Circuit Training. Negli esercizi con sovraccarico il peso non deve essere superiore al 40% del peso corporeo nel primo anno e del 50% nel secondo.

Nel secondo anno bisogna insegnare la tecnica dei movimenti principali con l'asta del bilanciere.

Gli esercizi principali sono: strappo, girata e strappo.

Come abbiamo già detto il compito principale di questo periodo è lo sviluppo della forza veloce e della rapidità. In questo caso è necessario usare il metodo del contrasto; cioè dopo gli esercizi con i pesi proporre sempre altri esercizi dinamici a velocità o frequenza massimale.

# Sviluppo della rapidità

La velocità di reazione si sviluppa con giochi o esercizi di reazione a stimoli esterni (lanciare una palla in alto fare due giri e riprenderla - partenze da diverse posizioni)

La frequenza dei movimenti si sviluppa con esercizi ciclici in varie forme (esercizi di corsa saltelli con funicella).

Per la preparazione della rincorsa il compito principale è quello di dominare il ritmo.

Questo compito si realizza con la corsa tra ostacoli posti a varie distanze, corsa con cambi di ritmo (passi corti e lunghi).

# Sviluppo della resistenza

Si ottiene attraverso i giochi, corsa continua e sport complementari. In questa età non si deve richiedere uno sviluppo della resistenza anaerobica elevata.

Nella seconda semitappa l'obiettivo primario è l'approfondimento della tecnica di alcuni salti affini tra loro e della corsa specifica. Continua lo sviluppo della rapidità/velocità e inizia uno sviluppo della forza mirata alle varie espressioni di essa. Si continua ad utilizzare il carico naturale e inizia l'utilizzo del bilanciere per lo sviluppo della forza dei principali gruppi muscolari.

Alla fine di questa tappa si deve rilevare nell'atleta il miglioramento della tecnica di corsa, lo sviluppo della velocità e della sensibilità ritmica.

Negli esercizi di corsa (skip, corsa balzata, corsa galoppata) si inseriscono varianti quali i cambi delle frequenze, cambio di intensità nelle spinte, all'interno di un'unica ripetizione; si modificano cioè i compiti dell'atleta. E' necessario inoltre realizzare condizioni favorevoli (corsa con vento a favore – corsa trainata – corsa in leggera discesa ecc.) che permettono un apprendimento più facile del gesto.

Per lo sviluppo della velocità si utilizzano vari mezzi: traini corti, salite, corse lanciate, esercizi tra gli ostacoli a varia distanza.

In questa tappa non bisogna dimenticare il lavoro per lo sviluppo dell'elasticità muscolare, flessibilità e scioltezza, che veniva già utilizzato nel periodo precedente.

La valutazione alla fine di questa tappa contiene lo sviluppo in toto del soggetto (senza punti deboli) e la predisposizione verso un salto in particolare con un'adeguata prestazione.

A 18-19 anni il processo di formazione del saltatore è quasi completamente avvenuto per cui il lavoro acquista la fisionomia dell'allenamento per l'alta qualificazione.

In questa tappa non bisogna dimenticare il lavoro per lo sviluppo dell'elasticità muscolare, flessibilità e scioltezza, che veniva già utilizzato nel periodo precedente.

La valutazione alla fine di questa tappa contiene lo sviluppo in toto del soggetto (senza punti deboli) e la predisposizione verso un salto in particolare con un'adeguata prestazione.

Dal punto di vista fisiologico questo periodo è caratterizzato da un accrescimento intenso della statura, dallo sviluppo del sistema nervoso centrale, dall'aumento della rapidità della contrazione muscolare, si completa l'ossificazione dello scheletro al 90-95%/(verso la fine del periodo).

Questa tappa presuppone necessariamente lo sviluppo della forza, come uno dei compiti principali. Una delle caratteristiche del processo di allenamento di questa tappa è l'uso della periodizzazione annuale con la suddivisione in periodi, tappe(mesocicli) con obiettivi propri.