

PROGRAMMAZIONE GIOVANILE NEI SALTI

Per poter procedere proficuamente nella costruzione di un risultato di alto livello nel settore salti è necessario che siano presenti le seguenti componenti fondamentali:

- A il materiale umano (talento atletico) che sia in grado di compiere i lavori programmati
- B l'allenatore /tecnico) che abbia esperienze e conoscenze tali da potergli permettere di preparare quell'atleta seguendo programmi che possano identificare obiettivi intermedi e principali a lunga scadenza;
- C la base materiale per realizzare il processo d'allenamento (mezzi economici, strutture, mezzi strumentali di controllo del processo di preparazione dell'atleta, cura dell'alimentazione, sostegno medico).

1) ALLENAMENTO GIOVANILE

- Il giovane saltatore dovrà includere nel suo processo d'allenamento l'apprendimento di tutti e quattro i salti e trattandosi di specialità dove si corre dovrà perfezionare la tecnica di corsa, questo deve avvenire attraverso il miglioramento della tecnica in un processo pluriennale della prestazione che prevede due tappe;
- allenamento giovanile
- allenamento dell'atleta maturo

- **Tenendo conto che l'organismo di un giovane atleta è costantemente in crescita, l'allenamento deve essere orientato allo sviluppo armonico dello stesso, al miglioramento del grado di salute, al rilevamento delle predisposizioni genetiche per le discipline prescelte sulle basi delle caratteristiche antropometriche.**
- **Spesso si commette l'errore di valutare il giovane atleta solo per il risultato agonistico usandolo come unico parametro senza pensare che lo stesso può essere frutto di uno sviluppo biologico accelerato o peggio di un allenamento specifico troppo anticipato .**

Il processo di individuazione di un talento per essere affidabile deve avere la durata di almeno 4/5 anni, valutando l'evoluzione delle diverse capacità che influiscono sia sulla prestazione sia sulla crescita dei carichi di lavoro, senza dimenticare l'importanza dei contenuti qualitativi degli stessi.

L'allenamento giovanile deve essere svolto con compiti adeguati al periodo di sviluppo, attraverso una vasta ricchezza di mezzi che portano al miglioramento delle capacità base per i salti:

- capacità tecnico coordinative (apprendimento di una vasta gamma di esercizi)**
- rapidità (soprattutto nelle prime fasce)**
- forza veloce (sviluppo e irrobustimento dell'apparato neuro muscolare)**
- capacità di salto (per realizzare l'estensione della catena cinetica durante lo stacco, tutti gli anelli che la formano devono essere sviluppati adeguatamente alle esigenze specifiche del salto).**

2) Tappe dell'allenamento

- Volendo delineare un percorso didattico per fasce d'età si possono individuare quattro tappe,
- tappa dell'attività polivalente 10/11 anni
- tappa della multilateralità specifica 12/13 anni
- tappa della specializzazione iniziale 14/17 anni
- tappa della specializzazione profonda 17/19 anni

Nella prima tappa il lavoro principale è quello di preparazione multilaterale con mezzi di

ginnastica acrobatica, giochi sportivi e atletica.

Il compito principale di questo periodo è individuabile nello sviluppo delle capacità coordinative.

I contenuti sono individuabili in:

- insegnamento della tecnica della corsa piana
- sviluppo dell'equilibrio e del ritmo
- familiarizzazione con la tecnica di tutte le fasi del salto, gli esercizi di salto e la corsa con ostacoli.
- sviluppo della forza con i mezzi della ginnastica e dell'acrobatica, ponendo una particolare attenzione ai gruppi muscolari deboli.
- incremento della rapidità che rappresenta la qualità fondamentale e l'obiettivo primario in questo periodo

Elementi della preparazione e loro distribuzione quantitativa

	1° anno	2° anno
	11/12anni	12/13anni
Numero di settimane di allenamento annuale_	40	44
Numero di sedute settimanali	3	3
Numero di ore d'allenamento settimanali	5/6	5/6
Numero di sedute annuali di allenamento	120	132
Numero di ore di allenamento annuali	220	260
Impegno orario: prep multilaterale di base ai giochi	80	90
Ginnastica e acrobatica	20	22
Esercizi di preatletismo generale	25	40
Prep fisica speciale (sviluppo dei gruppi muscolari deboli Insegnamento dei salti corsa lanci ed esercizi di preatletismo speciale)	65	70
Competizioni e test di controllo	20	25
Preparazione teorica	10	13

Tappa della multilateralità specifica

Nella seconda tappa continua lo sviluppo delle capacità motorie attraverso l'apprendimento della tecnica di base dei salti e delle altre discipline dell'atletica leggera. Tutti gli esercizi utilizzati nella tappa precedente continuano ad essere presenti in maniera massiccia

- Alla fine del primo anno di questa tappa il giovane dovrà:
- nella tecnica di corsa
- essere in grado di effettuare un appoggio del corretto del piede a terra (senza frenare con azione graffiata a terra)
- mantenere una buona postura durante la corsa
- dominare la tecnica della partenza veloce
- passare gli ostacoli correndo (senza saltare)
- mantenere il ritmo di corsa tra gli ostacoli
- **In tutti gli esercizi di corsa la condizione principale dovrà essere il mantenimento della scioltezza.**

Nella preparazione tecnica dei salti:

- estendere la gamba di stacco eseguendo il salto in alto e il salto in lungo con l'utilizzo di un plinto (10 cm)
- realizzare una corsa d'impulso (rincorsa) con ritmo progressivamente crescente
- fare esercizi di balzo (alternati, rana) con mantenimento della velocità

Nella preparazione tecnica dei lanci:

-

- Fare il lancio del peso senza rincorsa usando correttamente gli arti inferiori
- Lanciare il disco senza rincorsa
- Lanciare bene la palla medica a due mani kg 1,5

Al termine del secondo anno di preparazione tecnica il giovane atleta dovrà

Nella tecnica di corsa

- aver automatizzato il movimento del piede nel momento della sua collocazione a terra
- essere in grado di correre in buon equilibrio (saper controllare la traiettoria del busto e dei piedi)
- saper correre senza interrompere la tecnica di corsa in curva su vari raggi di curvatura
- saper realizzare cambi di ritmo mantenendo una buona scioltezza durante la corsa
- saper realizzare sia la partenza in piedi che su quattro appoggi
- saper effettuare i cambi di staffetta
- saper superare 5/6 ostacoli mantenendo il ritmo corretto fra distanze uguali
- saper correre 5 o 6 ostacoli a distanze variabili

nella tecnica di salto

- saper correre con ritmo progressivamente crescente la
- rincorsa
- dominare la tecnica di stacco
- cercare di realizzare lo stacco in maniera elastica
- mantenere costante la velocità durante i balzi

Compiti specifici

Salto in alto

- - dominare completamente gli esercizi di atterraggio

• Salto in lungo

- Dominare la tecnica di volo a raccolta
- Dominare la tecnica di chiusura
- Cercare di effettuare gli ultimi passi della rincorsa senza rallentare

- Per atleti che hanno dimostrato particolare predisposizione per il salto con l'asta
- Buon dominio degli esercizi di ginnastica e acrobatica
- Saper correre con l'asta senza modificare la tecnica di corsa

• Nella preparazione acrobatica bisogna saper fare:

- capovolte avanti e dietro
- capovolta indietro con passaggio alla verticale
- il ponte
- la verticale
- la ruota

nella preparazione ginnastica bisogna saper fare:

- alla sbarra 4/6 tirate
- alla sbarra capovolta sotto le braccia e ritorno
- alle parallele traslocazione in avanti e dietro
- alle parallele traslocazione dalla sospensione
- alla fune da 4 metri arrampicarsi con l'aiuto degli arti inferiori
- alla spalliera elevare le gambe all'altezza della testa

Contenuti della preparazione teorica

- 1 atleti italiani
- 2 records atletici
- 3 regolamenti gara
- 4 igiene personale e sociale
- 5 autocontrollo durante la pratica sportiva
- 7 significato della dieta alimentare
- 8 il riscaldamento
- 9 conoscenze fondamentali della tecnica di corsa, salti e lanci
- 10 esercizi per lo sviluppo della flessibilità

LA CORSA

Nella costruzione di un buon saltatore bisogna fare particolare attenzione al segmento piede che deve essere geneticamente precostituito, forte nei suoi muscoli – legamenti – tendini -ossa , sensibile ed attivo – reattivo nelle sue funzioni, ma anche particolarmente curato, potenziato, addestrato in tutta la vita dell'atleta. Il piede del saltatore può essere paragonato alla mano del pianista e come quest'ultimo esegue quotidianamente esercitazioni specifiche per mantenerla in perfetta efficienza, così l'atleta ed ancora di più il giovane, deve esercitarlo costantemente. Gli esercizi Analitici, specifici per i piedi, gli Esercizi Tecnici di Corsa, gli Esercizi Analitici di Salto e le Andature Tecniche di Salto servono anche a tal proposito.

Di seguito sono riportati alcuni di questi esercizi:

ESERCIZI ANALITICI – SPECIFICI PER I PIEDI

- estensioni sugli avampiedi (anche su un piede)
- da seduti, piedi in estensione, fletterli in contro resistenza (anche con elastico)
- circonduzione dei piedi in senso orario ed antiorario
- flesso – estensione massima
- alternare l'estensione dell'alluce con quello delle altre quattro dita
- andature sui talloni, sugli avampiedi, pianta – avampiede
- andature tallone – pianta – avampiede, rullata (a ginocchia bloccate e sbloccate, anche rapida)
- andatura di marcia (focalizzare la spinta attiva dei piedi)
- andatura rimbalzata dx – sx con flessione massima del piede a ginocchia bloccate, parallele e non avanzanti
- andatura rimbalzata alternata a ginocchia bloccate e sbloccate (doppio impulso)
- andature con balzelli alternati a ginocchia bloccate (focalizzare la spinta attiva del piede)
- andatura di passo e stacco alternato a ginocchia bloccate (focalizzare la spinta attiva del piede)
- saltelli piedi pari sul posto (anche su un piede)
- saltelli in leggero avanzamento (anche su un piede)
- saltelli in leggero avanzamento dx dx – sx sx, a ginocchia bloccate (focalizzare la spinta attiva del piede)
- skip basso (utilizzo attivo dei piedi)
- calciata dietro rimbalzata

ESERCIZI TECNICI DI CORSA

- Skip (sul posto e in avanzamento)
- Skip alto (sul posto e in avanzamento)
- Calciata dietro
- Corsa balzata
- Corsa trottata
- Corsa circolare (anche rapida)
- Skip e passaggio alla corsa
- Calciata dietro e passaggio alla corsa
- Corsa balzata e passaggio alla corsa
- Corsa trottata e passaggio alla corsa
- Corsa circolare e passaggio alla corsa
- Corsa balzata – corsa – corsa circolare

Gli esercizi elencati possono avere obiettivi tecnici, condizionali e finalizzati al miglioramento della coordinazione a seconda di come e dove vengono proposti; per esempio se lavoriamo sul prato (consigliato per i più giovani) possiamo aumentare il volume di lavoro, se li eseguiamo sulla pista valorizzeremo l'aspetto tecnico, se lavoriamo sulla sabbia, con elastici, in salita, con cinture zavorrate, l'aspetto condizionale. Gli esercizi Analitici – Specifici per i piedi vanno fatti eseguire anche (quando è possibile) a piedi nudi su prato e sabbia.

Tutte queste esercitazioni hanno la finalità di creare le condizioni ideali che il saltatore riporterà e sfrutterà in gara attraverso la RINCORSA.