



**CORSO NAZIONALE F.I.D.A.L.  
ALLENATORE SPECIALISTA  
- Settore Salti -**

**L'ALLENAMENTO DELLA CORSA NEL SALTATORE  
IN LUNGO, IN FUNZIONE DELLA RINCORSA.**

di

*Simone Sarti*

- anno 2001/2002 -

## INTRODUZIONE

Il salto in lungo viene comunemente definito come il più naturale e istintivo dei salti; una definizione un po' audace potrebbe farcelo considerare come la gara più tecnica delle varie prove di velocità, visto che i migliori interpreti di questa disciplina raggiungono velocità pari al 97-98% del loro potenziale durante l'esecuzione della rincorsa.

Nel corso degli anni abbiamo assistito ad un'evidente evoluzione nel criterio di selezione atto a identificare il bio-tipo di atleta le cui caratteristiche morfologiche, condizionali e neuro-muscolari fossero tali da suggerire l'avviamento alla specialità del salto in lungo: infatti, tali criteri di valutazione erano spesso superficialmente eliminati invitando velocisti "mancati", cioè incapaci di risultati di alto livello, a trasformarsi in saltatori; il limite di queste operazioni è risultato nel tempo sempre più evidente fino a dimostrare il postulato che:

- *è vero che tutti i saltatori corrono veloce,*
- *è vero che non tutti coloro che corrono veloce sono saltatori,*

quindi oggi è senz'altro corretto dire che i saltatori sono dei veri e propri sprinter, ma con doti e capacità fisico-coordinative assolutamente particolari.

Si sa inoltre che, dal punto di vista biomeccanico, i fattori che determinano la prestazione sono due:

- *la velocità di uscita allo stacco,*
- *l'angolo di proiezione del centro di gravità al momento della perdita del contatto.*

Quindi, pur nell'ambito delle differenze che sussistono e che riguardano principalmente le modalità d'espressione della forza allo stacco, si può tuttavia asserire che esistono molte similitudini tra l'apparato neuromuscolare del velocista e quello del saltatore.

Ne consegue che l'allenamento della corsa e della velocità sono un aspetto fondamentale nella preparazione di un lunghista.

## CARATTERISTICHE DEL SALTATORE

Dall'osservazione dei migliori saltatori del panorama internazionale possiamo dedurre che questi devono essere, dal punto di vista fisico-condizionale, dotati di elevata capacità di manifestare alti livelli di forza esplosiva-elastica-reattiva e dinamica, mentre da quello fisico-morfologico devono essere preferibilmente di struttura longilinea, con arti inferiori lunghi e soprattutto con un buon rapporto peso-statura. Devono inoltre possedere un patrimonio genetico ricco di:

- *un'alta percentuale di fibre veloci*
- *una grande capacità di reclutamento*

caratteristiche fondamentali nelle discipline di forza veloce, nonché:

- *una grande capacità di rilassamento*
- *un alto sviluppo della mobilità articolare*

che consentano all'atleta di esprimere movimenti di grande ampiezza ed escursione, mantenendo l'azione fluida con grande decontrazione, inoltre:

- *equilibrio nella muscolatura*
- *mancanza di punti deboli nella catena cinetica estensoria*

qualità necessarie per conseguire gli obiettivi di cui sopra, in quanto è noto che l'organismo tende ad adeguarsi al livello dell'anello più debole della catena; tali qualità devono essere sviluppate tramite un allenamento mirato in modo da poter sempre assumere

- *una corretta postura.*

## DIFFERENZE TRA LA CORSA DI UN VELOCISTA E QUELLA DI UN SALTATORE

Se l'unico scopo di una gara di velocità è quello di percorrere una determinata distanza nel minor tempo possibile, gli obiettivi fondamentali della rincorsa di un lunghista sono almeno tre:

- 1. raggiungere la massima velocità utilizzabile nel salto in un punto ben preciso, cioè nei pressi della tavoletta di stacco;**
- 2. arrivare a tale velocità con una tecnica di corsa adeguata che possa costituire un valido presupposto per un'azione di stacco efficace;**
- 3. arrivare sull'asse di battuta con la massima precisione (per non perdere preziosi centimetri) dovendo spesso fronteggiare le mutevoli condizioni esterne.**

## LA RINCORSA: - tecnica e ritmica -

La velocità della rincorsa è un parametro che condiziona molto il risultato; in particolare, definiamo come **velocità d'entrata** quella che l'atleta riesce a conseguire nella fase conclusiva della rincorsa: questo dato è fondamentale per la stretta correlazione esistente con uno dei due parametri determinanti per la prestazione, cioè la **velocità d'uscita**.

Diverse sono le interpretazioni che gli atleti utilizzano per la costruzione della velocità, in quanto sono legate a caratteristiche individuali, morfologiche, condizionali e di percezione spazio-temporale.

Tali interpretazioni della rincorsa possono avere sfumature più o meno marcate, ma in linea di massima possiamo constatare che quella più diffusa prevede una progressione continua i cui parametri ampiezza e frequenza crescono per gradi:

all'inizio si pone maggiore enfasi nell'acquisire la giusta ampiezza di corsa, che si ottiene al termine della fase centrale;

da questo momento in poi (ultimi 8 - 6 appoggi) si tende a mantenere l'ampiezza del passo dando origine contemporaneamente ad un sostanziale incremento della frequenza.

E' di letteratura diffusa, in sede di descrizione e valutazione di qualunque modalità interpretativa della rincorsa, la sua suddivisione in tre fasi:

**1° - Iniziale (di accelerazione)**

**2° - Centrale (di decontrazione o controllo)**

**3° - Finale (di approccio allo stacco)**

Nella prima parte della rincorsa si tendono ad usare delle spinte complete dei piedi ottenute attraverso l'estensione energica dell'articolazione tibio-tarsica, in sinergia con le altre articolazioni che sovrintendono ai grandi gruppi muscolari, cioè della coscia e del bacino; ciò viene facilitato da una leggera inclinazione del busto in avanti (22-28%), e con questi primi appoggi - di solito 6-8 - l'atleta cerca di accelerare in modo deciso, con ampiezza e frequenza del passo che crescono contemporaneamente.

La velocità progredisce ulteriormente nella fase centrale grazie all'incremento e al raggiungimento del parametro ottimale di ampiezza; la frequenza invece tenderà a stabilizzarsi, o crescerà anch'essa, ma in modo meno rilevante; questa fase è caratterizzata anche dal raddrizzamento del busto, al fine di consentire l'innalzamento del baricentro; continua l'utilizzo completo del piede che trasmette la sua spinta a tutto il sistema e, specialmente, al bacino che, per effetto del suddetto impulso completo dei piedi, nonché della contrazione del grande gluteo, ruota e avanza lungo l'asse sagittale (compiendo quindi il cosiddetto "passo pelvico"). Dal punto di vista tecnico, in questa parte centrale (6-8 appoggi) l'atleta dovrà porre attenzione a non perdere i piedi dietro, in quanto la corretta esecuzione prevede che una volta terminato il rimbalzo, per effetto dell'elasticità muscolare e articolare, riporterà il tallone sotto il gluteo avanzando con il ginocchio dell'arto libero, effettuando perciò un'azione circolare e decontratta della corsa, caratterizzata da una ridotta ammortizzazione-piegamento del ginocchio; in parole semplici, in questa fase l'effetto impulsivo risulta quasi esclusivamente a carico del resistente e energico

rimbalzo piede-caviglia; contemporaneamente i movimenti delle braccia si coordineranno in armonica sincronia con l'azione degli arti inferiori.

La fase finale della rincorsa, quantificabile con gli ultimi 6 passi, è caratterizzata dalla ricerca di un ulteriore incremento della velocità: ciò si ottiene soprattutto attraverso un marcato aumento della frequenza del passo mantenendone, però, il più possibile invariata l'ampiezza.

La tecnica di corsa prevederà il mantenimento di un appoggio con tutta la pianta del piede, il quale continuerà a produrre il suo movimento a "molla", il busto sarà verticale o conserverà una minima inclinazione in avanti; tale atteggiamento, anche qualora fosse non ottimale, dovrà mantenersi senza brusche correzioni che otterrebbero, come unico risultato, un effetto decelerante sulla rincorsa.

Un errore tipico dei principianti, infatti, è quello di inclinare il busto indietro e di abbassare le braccia prima della tavoletta, cosa che porta sì ad un aumento dell'angolo di proiezione, ma con conseguente arresto sulla tavoletta e grande diminuzione della velocità.

Troppo spesso inoltre si vedono atleti incrementare palesemente la frequenza a discapito dell'ampiezza dei passi; questo da un punto di vista ritmico può apparire come una corretta esecuzione della rincorsa, mentre, in realtà, sicuramente assistiamo ad un'accelerazione apparente o, addirittura, anche in questo caso ad una diminuzione della velocità.

Dal punto di vista ritmico esiste un'interpretazione particolare, caratterizzata da una prima parte molto aggressiva, al limite di un vero e proprio sprint, con un'esagerata inclinazione del busto, una fase centrale di evidente e ricercata decontrazione con innalzamento delle spalle e del bacino in funzione di un'ulteriore, marcata, accelerazione nel tratto finale.

Questa tecnica di rincorsa è tipica di atleti normolinei capaci di costruire in brevi spazi un'elevata punta di velocità e, in particolare, di molti atleti di colore di media taglia o provenienti come estrazione dalle gare di velocità pura.

Dal punto di vista tecnico, in generale possiamo dire che bassi valori dell'ampiezza della flessione del piede (fino a 12 gradi) nella struttura della corsa, costituiscono un errore che testimonia scarsa preparazione di forza dei muscoli della tibia e del piede, da cui consegue il precoce stacco dal terreno, di quest'ultimo, senza un attivo **impulso finale nell'appoggio**.

Ogni saltatore possiede un proprio intervallo ottimale di ampiezza e frequenza, all'interno del quale si inserisce nel miglior modo possibile l'azione di stacco. Un atleta può correre ad una velocità di  $10\text{ m/s}$  usando un'ampiezza del passo di 200 cm. e una frequenza di 5 passi/s, o un'ampiezza di 250cm. e una frequenza di 4 passi/s, ma rappresentano esempi estremi difficilmente riscontrabili in pratica. La relazione ottimale mediamente è di  $\approx 230\text{-}240$  cm di ampiezza con una frequenza del passo rispettivamente di 4,4-4,3 passi/s che corrispondono ad un tempo di 1,35-1,40 sec. necessari a percorrere gli ultimi 6 appoggi per una distanza di  $14,10\text{ m.} \pm 30\text{ cm.}$ , il che porta ad una velocità superiore ai  $10\text{ m/s}$ .

Per completezza del discorso, va comunque considerato che le velocità d'entrata dei migliori saltatori del mondo avvicinano, o talvolta addirittura superano, gli  $11\text{ m/s}$ , conseguiti attraverso comportamenti caratteristici e individuali del rapporto ampiezza/frequenza.

*Influenza della lunghezza e frequenza del passo sulla velocità*

| Lunghezza del passo in cm. | FREQUENZA DEI PASSI, PER SECONDO |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                            | 4                                | 4,1   | 4,2   | 4,3   | 4,4   | 4,5   | 4,6   | 4,7   | 4,8   | 4,9   | 5     |
| 190                        | 7,6                              | 7,79  | 7,98  | 8,17  | 8,36  | 8,55  | 8,74  | 8,93  | 9,12  | 9,30  | 9,50  |
| 200                        | 8,0                              | 8,2   | 8,4   | 8,6   | 8,80  | 9,00  | 9,20  | 9,40  | 9,60  | 9,80  | 10,00 |
| 210                        | 8,4                              | 8,61  | 8,82  | 9,03  | 9,24  | 9,45  | 9,66  | 9,87  | 10,08 | 10,29 | 10,50 |
| 215                        | 8,6                              | 8,81  | 9,03  | 9,24  | 9,46  | 9,67  | 9,89  | 10,10 | 10,32 | 10,53 | 10,75 |
| 220                        | 8,8                              | 9,02  | 9,24  | 9,46  | 9,68  | 9,90  | 10,12 | 10,34 | 10,56 | 10,78 | 11,00 |
| 225                        | 9,0                              | 9,22  | 9,45  | 9,67  | 9,90  | 10,12 | 10,35 | 10,57 | 10,80 | 11,02 | 11,25 |
| 230                        | 9,2                              | 9,43  | 9,66  | 9,89  | 10,12 | 10,35 | 10,58 | 10,81 | 11,04 | 11,27 | 11,50 |
| 235                        | 9,4                              | 9,63  | 9,87  | 10,10 | 10,34 | 10,57 | 10,81 | 11,04 | 11,28 | 11,51 | 11,75 |
| 240                        | 9,6                              | 9,84  | 10,08 | 10,32 | 10,56 | 10,80 | 11,04 | 11,28 | 11,52 | 11,76 | 12,00 |
| 250                        | 10,0                             | 10,25 | 10,50 | 10,75 | 11,0  | 11,25 | 11,50 | 11,75 | 12,00 | 12,25 | 12,50 |
| 260                        | 10,4                             | 10,66 | 10,92 | 11,18 | 11,44 | 11,70 | 11,96 | 12,22 |       |       |       |
| 270                        | 10,8                             | 11,07 | 11,34 | 11,61 | 11,88 | 12,15 | 12,42 |       |       |       |       |

I saltatori di maggior esperienza, ovvero che hanno affinato molto le qualità "telemetriche", sono soliti allungare o accorciare i passi finali, al fine di ottenere comunque la migliore precisione di stacco possibile, il tutto senza modificare significativamente la velocità e la giusta tecnica di corsa.

Tali capacità permettono all'atleta di effettuare un gesto corretto e preciso anche in presenza di una situazione destinata a preludere uno stacco distante dal punto di battuta. Infatti, nella prima e nella seconda parte della rincorsa, non è raro che l'atleta accumuli dei piccoli errori che possano portarlo ad avere una deviazione dalla rincorsa metricamente ideale, mentre è nell'ultima parte che, aggiustando i passi che precedono lo stacco e, variando la combinazione ampiezza-frequenza in funzione del suo

modo di percepire l'asse di battuta, potrà ovviare "*in corsa*" agli errori di precisione.

L'asse di battuta in questa disciplina gioca un ruolo vitale nel guidare il saltatore ad una prestazione ottimale, quindi potrebbe essere consigliabile includere esercizi di controllo visuale, tipo variazioni del punto di stacco, partendo dalla stessa posizione (con minime variazioni per non stravolgere la tecnica di corsa).

## COSTRUZIONE DELLA RINCORSA

### *Chi vuole saltare bene deve saper correre bene*

Poiché la corsa è uno dei movimenti naturali dell'uomo, ciascuno tende a correre istintivamente, ovvero secondo le proprie caratteristiche. Questa affermazione fondamentale, più o meno corretta, è valida se non sono stabiliti distanze e tempi da realizzare, se però occorre coprire una determinata distanza alla massima velocità, è necessaria una espressione tecnica adeguata.

La corretta tecnica della corsa si basa sull'applicazione dei principi della biomeccanica: possiamo sperare in un apprendimento tecnico efficace, solo se abbiamo portato ad un adeguato livello sia le qualità fisiche, sia le capacità psicologiche dei nostri atleti.

La corsa richiede l'intervento della maggior parte della muscolatura del nostro corpo che, nei vari distretti, lavora in contrazione, rilasciamento e/o estensione; per questo, nella corretta preparazione del saltatore è necessario aumentare la mobilità articolare - principalmente dell'anca e dei piedi - e contemporaneamente rinforzare tutta la struttura muscolare - flessori della coscia, della regione coxo-femorale, del tronco etc.

Nella costruzione della rincorsa è molto importante determinarne la lunghezza e il numero dei passi: quando una rincorsa è troppo corta, l'atleta non riesce ad esprimere una velocità adeguata, mentre se troppo lunga rischia di raggiungere prima dello stacco il picco di velocità e, non riuscendolo a mantenere, andrà incontro ad un salto in decelerazione.

Questo discorso è valido per tutti i livelli di qualificazione degli atleti, anche per quelli appartenenti alle categorie giovanili, per i quali si può ritenere valida di massima la soluzione di far saltare i ragazzi con un numero di passi pari alla loro età  $\pm 1$ .

| <u>Categoria</u> | <u>N° appoggi della rincorsa</u> |
|------------------|----------------------------------|
| Ragazzi\e        | 10-12                            |
| Cadetti\e        | 12-14                            |
| Allievi\e        | 14-16                            |
| Juniores         | 16-18                            |
| Assoluti         | 18-22                            |

Per quello che riguarda gli atleti d'elite, andranno di volta in volta considerate sia le caratteristiche fisiche che le capacità di accelerazione e di velocità dei singoli atleti al fine di individuare la modalità ottimale di costruzione della rincorsa, valutando la predisposizione a partire da fermi o tramite l'utilizzo di alcuni passi di pre-avvio allo scopo di facilitare la decontrazione nella prima fase della rincorsa, anche se questo comporta, spesso, una minore precisione sull'asse di battuta; per tale motivo con i più giovani è consigliabile utilizzare rincorse con partenza da fermo, ma qualora le caratteristiche del singolo lo richiedano, è opportuno ricorrere a partenze in movimento, peraltro non eccessivamente elaborate.

Nella rincorsa con partenza da fermo i piedi vengono posti ad una distanza che varia tra i 50 e gli 80 cm., uno davanti all'altro; generalmente si mette davanti la gamba di stacco (che consentirà un numero pari di

passi). Prima dell'inizio della rincorsa si esegue un'inclinazione del busto indietro, seguita da un successivo sbilanciamento delle spalle in avanti durante l'esecuzione del primo passo.

Le sensazioni che gli atleti avvertiranno durante la rincorsa sono strettamente soggettive, però possiamo affermare che:

- Il ritmo della rincorsa è corretto se il saltatore ha la sensazione che dall'inizio al termine della rincorsa il movimento sia stato fluido, l'azione continua, come se ogni frazione sia stata diretta conseguenza di quella precedente;
- La rincorsa è corretta quando il saltatore sente l'azione come un progressivo di velocità;
- Il passaggio sul penultimo appoggio è efficace se il saltatore non sente un eccessivo abbassamento del centro di massa;
- l'azione di stacco non risente dell'impatto col terreno, bensì risulta fluido il collegamento tra la rincorsa e lo stacco;
- l'azione dell'arto libero è corretta se il saltatore si sente trainato verso l'alto-avanti da questa gamba.

## MEZZI PER L'ALLENAMENTO ALLA CORSA DEI SALTATORI

|  |   |
|--|---|
| <b>CROSS:</b>                          | Corsa continua 3-5km<br>Corsa in progressione<br>Fartlek  |
| <b>ESERCIZI ANALITICI<br/>DI CORSA</b> | Skip (varie modalità esecutive)<br>Corsa calciata dietro e avanti (varie modalità esecutive)<br>Corsa circolare<br>Corsa trottata                                 |
| <b>CORSE TRA HS.</b>                   | Tratti fino a 100m. con 15 - 7 passi<br>Tratti 60-80m. con variazioni 7-5-3 passi   |
| <b>ADDESTRAMENTO<br/>ALLA CORSA</b>    | Corsa del saltatore su 50-80m.<br>Allunghi 60-100m.<br>Progressivi 50-80m.<br>Variazioni di velocità e/o ritmo 40-120m.<br>Corsa: ampia, rapida e normale 60-80m. |
| <b>PROVE RIPETUTE<br/>LUNGHE</b>       | Corse di 150-300m. in decontrazione e ad intensità tra 80-95%   |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>PROVE RIPETUTE<br/>MEDIE</b> | Corse di 60-120m. ad intensità 90-98%                       |
| <b>PROVE RIPETUTE<br/>BREVI</b> | Sprint 20-50m. (anche dai blocchi)<br>Lanciati              |
| <b>ACCELERAZIONI</b>            | Tratti fino a 40m. (anche dai blocchi)                      |
| <b>RINCORSE</b>                 | Tecniche<br>Ritmiche<br>Maggiorate (+2-4 passi)<br>Complete |

I saltatori devono acquisire una specifica resistenza alla velocità per essere capaci di effettuare le 8-9 rincorse di una competizione (2-3 di prova + le 6 della gara vera e propria).

Se, nell'allenamento di un velocista o di un mezzofondista, le corse sul ritmo hanno la funzione di aumentare le loro capacità condizionali alla resistenza veloce, per i saltatori hanno la finalità di addestramento globale della coordinazione nella corsa, di una configurazione del passo economica, efficace e quindi utile al gesto tecnico.

## ESERCITAZIONI TECNICHE DI CORSA:

- Esercizi generali imitativi\analitici:
  - movimento alternato delle braccia eseguito a ritmo variabile e con pesi;
  - imitazione della corsa con accentuata elevazione del ginocchio ed estensione completa del piede;
  - marcia con estensione orizzontale dell'arto libero (anche con cavigliere);
- Esercizi speciali
  - skip con variazioni di salita della coscia, di ritmo, differente orientamento (con più o meno spostamento orizzontale);
  - calciata \ trottata in varie modalità;
  - mono-skip con estensione completa dell'arto a terra;
  - corsa a gambe tese e movimento del bacino (passo pelvico);

Tutte queste esercitazioni possono essere effettuate utilizzando anche un elastico o piccole cavigliere, inoltre possono essere combinate tra loro e dovrebbero prevedere il passaggio alla corsa per trasferire le varie sensazioni ottenute dall'esercizio di tipo analitico al gesto globale.

L'utilizzo delle suddette esercitazioni è più voluminoso nei cicli preparatori.

## ESERCIZI PER LA GIUSTA AUTOMAZIONE DELLA RINCORSA

### Per la prima fase della rincorsa (6-8 passi):

- Sviluppare l'ampiezza sentendo la spinta completa dei piedi con un leggero sbilanciamento in avanti del busto; per sensibilizzare questa fase si può utilizzare il traino o l'elastico contro-resistenza; iniziare a correre da subito con le anche "alte", eventualmente prendere un riferimento per i primi 6 appoggi al fine di migliorare la precisione di questo tratto iniziale;

### Per la sensibilizzazione della seconda fase della rincorsa:

- Correre 12-14 appoggi iniziando come nell'esercizio precedente ma ponendo poi particolare attenzione al raddrizzamento del busto e all'aumento progressivo della velocità;

### Per la sensibilizzazione del finale della rincorsa:

- Effettuare rincorse complete a velocità inferiore a quella di gara ma rispettando il giusto ritmo di esecuzione, (rincorse "ritmiche")
- Rincorse con un numero maggiore di passi (+2-4);
- Rincorse complete con e senza stacco controllando l'ampiezza e la frequenza degli ultimi 6 appoggi; (individuandone l'ampiezza ottimale in funzione del corretto approccio allo stacco)
- rincorse complete con il controllo della velocità negli ultimi 5+5 metri;
- corsa lanciata eseguita con la tecnica del saltatore.

## PERIODIZZAZIONE DEL LAVORO DI CORSA

È evidente che la definizione degli obiettivi, e quindi la successiva stesura di un programma di allenamento e la sua periodizzazione, dipende dalle esigenze specifiche di ogni singolo atleta.

La seguente esemplificazione vuol essere un modello generico di periodizzazione del lavoro di corsa per un saltatore standard.

### PERIODO INTRODUTTIVO

#### **OBIETTIVI PRINCIPALI**

*Recupero della capacità di corsa*

*Eventuale modifica del gesto tecnico*

#### **OBIETTIVI SECONDARI**

*Sviluppo della tecnica e della capacità di accelerazione*

*Introduzione alla ritmica di rincorsa*

#### **SEDUTE SETTIMANALI DEDICATE ALLA CORSA: 4 - 5**

#### **PRINCIPALI MEZZI UTILIZZATI (RIVOLTI AGLI OBIETTIVI)**

- Cross 3 - 5 km.
- Fartlek

- Corsa progressiva su tratti di 60-100m. con il fine di aumentare l'ampiezza del passo, effettuata con impulso accentuato e curando la presa di contatto corretta del piede a terra;
- Corsa in decontrazione su distanze di 200-500m. eseguita ad intensità bassa, con l'obiettivo del conseguimento del passo completo e con fluidità d'azione.
- corsa con 4-5 ostacoli ogni 13-11 passi modulando l'ampiezza della corsa (intensità medio-bassa);
- accelerazioni su 20 - 40m.

## PERIODO FONDAMENTALE

### **OBIETTIVI PRINCIPALI**

*Ulteriore sviluppo della capacità di corsa*

*Cura del corretto aspetto tecnico - ritmico*

### **OBIETTIVI SECONDARI**

*Ulteriore evoluzione della capacità di accelerazione*

*Sviluppo della rincorsa nei suoi aspetti ritmici*

### **SEDUTE SETTIMANALI DEDICATE ALLA CORSA: 5 - 6**

### **PRINCIPALI MEZZI UTILIZZATI (RIVOLTI AGLI OBIETTIVI)**

- Corsa in decontrazione su distanze di 200-500m. eseguita ad intensità media, con l'obiettivo del conseguimento del passo completo e con fluidità d'azione;
- Corsa in situazione di difficoltà (salite, traino, elastico, sabbia) eseguita ad intensità media e medio-alta su distanze di 30-50m., continuando a curare l'ampiezza del passo;
- Prove ripetute            150 → 200m.        (1000 - 2000m.)
- Prove ripetute            60 → 100m.        (800 - 1200m.)
- corsa tra 4-5 ostacoli con 11-9 passi curando l'ampiezza del passo (intensità media);

- corsa con variazioni di ritmo (30m. in progressione + 10m. mantenere + 30m. in progressione + 10m. mantenere)

## PERIODO FONDAMENTALE INTENSIVO

### **OBIETTIVI PRINCIPALI**

*Sviluppo della velocità nei suoi corretti aspetti tecnici*

*Sviluppo della struttura della rincorsa nei suoi aspetti tecnici e ritmici*

### **OBIETTIVI SECONDARI**

*Puntualizzazione del gesto tecnico*

*Mantenimento della capacità di accelerazione*

### **SEDUTE SETTIMANALI DEDICATE ALLA CORSA: 5 - 6**

### **PRINCIPALI MEZZI UTILIZZATI (RIVOLTI AGLI OBIETTIVI)**

- Corsa in progressione su tratti di 50-80m. effettuata aumentando la velocità rispetto ai periodi precedenti;
- corsa in condizione di difficoltà ad intensità alta, sempre su distanze brevi - 30\50m.;
- corsa lanciata con velocità pianificata e controllata, con tratti lanciati fino a 20m.;
- prove ripetute su tratti di 150-300m. con cura della decontrazione ad intensità crescente (900 - 1200m.)
- Prove ripetute su tratti di 60 - 120m. (600 - 1000m.)

- Addestramento alla corsa ritmica: ampia, frequente, balzata, normale, ad intensità medio-alta su distanze di 60m.
- Corsa tra 5-6 ostacoli con 7-5 passi (intensità medio-alta);
- Corsa con variazione di velocità come nel periodo precedente anche in combinazione con rincorse.
- Rincorse ritmiche e maggiorate

## PERIODO SPECIALE

### **OBIETTIVI PRINCIPALI**

*Sviluppo massimale della velocità assoluta*

*Sviluppo della capacità di utilizzo della velocità nella rincorsa*

### **OBIETTIVI SECONDARI**

*Mantenimento degli aspetti tecnici e ritmici della rincorsa*

### **SEDUTE SETTIMANALI DEDICATE ALLA CORSA: 3 - 4**

### **PRINCIPALI MEZZI UTILIZZATI (RIVOLTI AGLI OBIETTIVI)**

- Corsa in progressione come nel periodo precedente con aumento della velocità in funzione della frequenza;
- Corsa difficoltata con elastico o cintura ad alta intensità;
- corsa facilitata con elastico, in combinazione con prove normali su tratti di 30-40m;
- corsa lanciata alla max. velocità su tratti di 10-20m. con 20-40m. di lancio;
- combinazioni di corsa in progressione + tratti lanciati (es. 20+20+20+20; doppio cambio: 30+20+10 ecc.);
- prove ripetute su 80-120m. ad intensità sub-massimale mantenendo i classici obiettivi tecnici; (600 - 900m.)
- Corsa ritmica come nel periodo precedente ed in funzione delle necessità individuali dell'atleta;

- Rincorse tecniche e ritmiche;
- Ripetute brevi 30 - 60m. (300 - 600m.)
  - \*Corsa tra 4-5 ostacoli con 7-5-3 passi in varie combinazioni curando sia l'ampiezza sia la frequenza del passo in funzione delle esigenze individuali (intensità alta);
  - Corsa con variazioni di velocità in combinazione sia con rincorse complete che con la corsa tra gli ostacoli.

\* Usualmente si usano 8 appoggi di messa in moto per arrivare al primo ostacolo; tali appoggi sono indicati per sensibilizzare e rendere uniforme la prima parte della rincorsa, e giocando con questa distanza si può "*far sentire*" la giusta sensazione di spinta dei primi appoggi.

## PERIODO COMPETITIVO

### **OBIETTIVI PRINCIPALI**

*Ottimizzazione della velocità*

*Ottimizzazione della percentuale di utilizzo della velocità nella rincorsa*

### **OBIETTIVI SECONDARI**

*Cura della tecnica di corsa nell'espressione lanciata*

**SEDUTE SETTIMANALI DEDICATE ALLA CORSA: 2 - 3**

### **PRINCIPALI MEZZI UTILIZZATI (RIVOLTI AGLI OBIETTIVI)**

- Corsa in progressione;
- Corsa lanciata alla max. velocità su tratti di 10-20m.;
- Ripetute sub-massimali su distanze di 60-100m.;
- Ripetute ad intensità massimale su tratti di 30\40\50m;
- Corse con variazione di velocità
- Rincorse complete sia in pedana sia in pista
- Corsa tra 4 - 5 hs con 7 - 5 - 3 passi

Tutte queste esercitazioni andranno effettuate con recupero completo.

In conclusione, mi preme sottolineare come sia necessario tener sempre presente che durante gli allenamenti di corsa del saltatore in lungo il controllo della tecnica di esecuzione del gesto, le componenti ampiezza e frequenza, l'utilizzo completo dell'appoggio del piede e la facilità di corsa devono essere sempre tenute sotto attenta osservazione, senza lasciarsi troppo condizionare dal verdetto del cronometro, che seppur strumento prezioso per la verifica dell'allenamento, troppo spesso diviene riferimento unico e assoluto.

## Bibliografia

MAURIZIO GUFFI L'automatizzazione come elemento correttivo dello stacco nei salti orizzontali.

L.S. HOMENKOVA L'allenamento della corsa nelle specialità di salto.

C. MAZZAUFO L'allenamento dei salti in estensione nelle categorie giovanili.

R. PERICOLI Conversazioni private

G. TUCCIARONE L'evoluzione delle specialità di salto dai 12 ai 17 anni.