

## **COME SI ALLENANO I NOSTRI GIOVANI ?**

*Esperienze dei tecnici del FVG con i giovani atleti.*



### **La mia esperienza con Alessia Trost**

di Gianfranco Chessa (Insegnante di educazione fisica e allenatore nazionale specialista settore salti)

Quando ho assunto in prima persona la guida tecnica di Alessia, circa un anno fa, mi sono posto una serie di interrogativi su come impostare la strategia di allenamento di una ragazza di 15 anni da tutti considerata un vero talento per il salto in alto.

Fino a quel momento l'atleta, allenata dal papà Rudy, aveva lavorato in maniera egregia frequentando tutte le specialità atletiche.

Confortato da questo percorso, ho ritenuto di dover insistere nello sviluppo delle capacità motorie anche a scapito della gestualità tecnica del salto in alto senza peraltro mortificare le sue qualità precipue.

La statura imponente della ragazza (m. 188 ancora in crescita) ed alcuni problemi di carattere fisiologico-strutturale, mi hanno ancora di più convinto che era preferibile concentrarsi sul consolidamento della struttura corporea che, unito alle spinte generose dello sviluppo fisico, avrebbero comunque portato a quei miglioramenti prestativi che sono la molla per esaltare le motivazioni di un atleta.

Appurato che il salto in alto era ed è la specialità preferita, ho impostato il piano di lavoro su quattro allenamenti settimanali durante tutto l'anno scolastico. Si sono individuati quattro periodi bimestrali in cui sono prevalenti dei contenuti fondamentali per la futura maturazione e crescita dell'atleta così suddivisi:

1. Periodo a prevalente sviluppo strutturale.
2. Periodo a prevalente apprendimento della tecnica di corsa.
3. Periodo a prevalente apprendimento della capacità di salto.
4. Periodo a prevalente apprendimento della tecnica di salto.

Non ho ritenuto di applicare rigidi schemi di programmazione dell'allenamento in quanto penso che a 15 anni con quattro sedute settimanali ci siano le giuste alternanze di lavoro e recupero; ritengo anche che a questa età possano e debbano essere coltivati anche altri interessi.

La tabella sottostante illustra per sommi capi gli elementi principali dei vari periodi.

Periodo	Obiettivi	Mezzi principali
1	Potenziamento organico	Corsa lenta, corsa in progressione, circuiti di resistenza.
	Potenziamento muscolare a carico naturale	Esercizi di muscolazione generale e locale. Esercitazioni in circuito
	Addestramento della tecnica di corsa	Andature tecniche per la corsa. Corsa in piano e con ostacoli
	Addestramento degli esercizi di salto	Andature di salto in piano e con ostacoli
	Addestramento al potenziamento con piccoli sovraccarichi	Tirata, girata, slancio, strappo, policoncorrenza, esercizi con piastra.
		Esercizi di equilibrio e di controllo posturale
2	Tecnica di corsa (in rettilineo, in curva, in salita)	Andature tecniche per la corsa. Corsa in piano e con ostacoli
	Addestramento alla ritmica di corsa.	Corsa rapida, corsa ampia, corsa in curva con vari raggi, corsa in salita.
	Addestramento degli esercizi di salto	Esercizi analitici ed imitativi di salto. Salti con vari stili.
	Addestramento alla tecnica dei balzi.	Balzi sull'erba.
	Addestramento al potenziamento con piccoli sovraccarichi.	Tirata, girata, slancio, strappo, policoncorrenza, es. con piastra.
		Esercizi di equilibrio e di controllo posturale, preacrobatica
3	Addestramento e sviluppo degli esercizi di salto	Acquisizione del concetto di completa estensione.
	Addestramento dell'impostazione allo stacco, degli arti liberi e della fase di volo.	Esercizi analitici ed imitativi di salto. Salti con rincorsa breve. Addestramento alla velocità di rincorsa
	Addestramento e sviluppo della tecnica dei balzi	Tecnica dei balzi successivi ed alternati da fermi.
	Addestramento alla tecnica ed alla ritmica di corsa e di rincorsa	Corsa rapida, corsa ampia, corsa in curva con vari raggi, corsa in progressione, corsa con traino.
	Addestramento al potenziamento con piccoli sovraccarichi.	Tirata, girata, slancio, strappo, ½ squatt, policoncorrenza
		Esercizi di equilibrio e di controllo posturale, preacrobatica
4	Sviluppo della ritmica di corsa.	Sprint ed esercitazioni di velocità in piano e con ostacoli
	Sviluppo della tecnica dei balzi.	Balzi alternati.
	Sviluppo degli esercizi di salto.	Esercizi imitativi della parte finale della rincorsa.
	Addestramento e sviluppo di tecnica e ritmica della rincorsa	Corsa in curva con vari raggi ed in accelerazione.
	Sviluppo dell'impostazione corretta allo stacco.	Esercizi analitici ed imitativi di stacco.
	Sviluppo dell'impostazione corretta degli arti liberi	Salti con rincorsa breve e completa.
	Sviluppo del potenziamento con piccoli sovraccarichi.	Tirata, girata, slancio, strappo, ½ squatt, policoncorrenza
	Esercizi di equilibrio e di controllo posturale	

Tutti i mezzi elencati sono da intendersi nella loro accezione più ampia. Ad esempio per policoncorrenza sono da state considerate tutte quelle forme di lancio utili al raggiungimento degli obiettivi prefissati sia con gli attrezzi canonici dei quattro lanci , sia con palle mediche, sia con attrezzi adattati. Lo stesso discorso vale per le corse con ostacoli che comprendono infinite variabili riguardanti sia la distanza, sia l'altezza, sia il modo di superamento degli stessi. Nella foto 1 è illustrato un esercizio di skip con ostacoli



posti a distanza di 5 piedi ed alti 50cm.(foto 1)

Naturalmente in ciascuno dei periodi sopra citati sono presenti, seppur in maniera ridotta, elementi specifici degli altri, miscelati e combinati in modo da creare una variabilità di mezzi che stimoli la capacità e la voglia di apprendere.

Uno studio giapponese del prof. Yukito Muraki ha dimostrato che al momento dell'impostazione dell'arto di stacco si hanno sull' articolazione tibio-tarsica dei carichi che possono arrivare fino a 10 volte il peso corporeo. (foto 2-3)



foto 2



foto 3

Questo studio deve far riflettere su quanto sia importante nei giovani il lavoro sulla muscolatura di sostegno dei piedi e la corretta posizione degli stessi sia durante la rincorsa sia al momento dello stacco.

La stabilizzazione ed il consolidamento dell'articolazione tibio-tarsica, il potenziamento strutturale della muscolatura del tronco, il potenziamento strutturale dell'articolazione coxo-femorale e del bacino, gli esercizi di postura generale, il potenziamento strutturale muscolare e articolare(tibiali, peronieri, soleo etc), gli esercizi di equilibrio e di controllo posturale sono pertanto sempre presenti in tutte le sedute.

Le esercitazioni di costruzione generale sono state eseguite, per quanto possibile, in assetto esteso per fare acquisire all'atleta la sensazione e la consapevolezza del concetto di massima estensione del corpo.

Grande importanza è stata data alle esercitazioni per il miglioramento della tecnica di corsa. Un corretto appoggio dei piedi durante la rincorsa facilita la capacità di corsa in decontrazione e quella di accelerazione nella parte finale della rincorsa mantenendo il giusto allineamento tra anche e spalle.

(foto 4-5-6-7-8)



foto 4



foto 5



foto 6

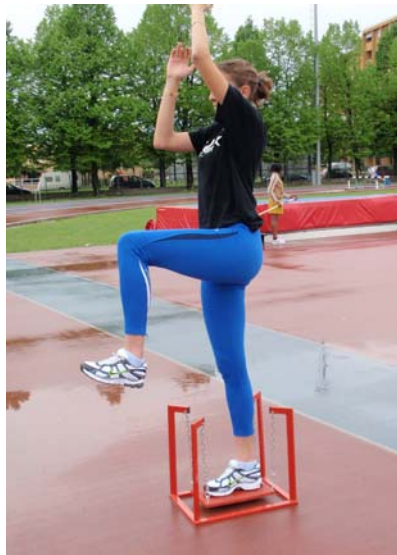


foto 7



foto 8

Quanto esposto sopra non è e non vuole essere indicativo sulla metodologia di allenamento dei giovani orientati al salto in alto, ma semplicemente la comunicazione dei principi ispiratori che mi hanno guidato nella stesura dei piani di lavoro di una quindicenne aspirante saltatrice in alto.

Naturalmente nelle prossime stagioni verranno inserite altre esercitazioni più consone al grado di maturazione fisica e tecnica dell'atleta, senza tralasciare comunque di insistere su quanto necessario per mantenere e migliorare gli equilibri raggiunti.

Ovviamente qualsiasi suggerimento e confronto di esperienze e di opinioni non potrà che giovare all'ampliamento delle esperienze di ciascun tecnico ed al miglioramento delle qualità e delle capacità degli atleti allenati.