

# ***INCONTRO DI PROGRAMMAZIONE 2020 - 2021***



**Modalità di programmazione dell'attività per gli atleti  
nel passaggio da cadetti ad allievi**

**Proposta per il lavoro tecnico del Salto in Alto**

## **PREMESSE**

Gli atleti sono ancora in piena evoluzione fisica e psichica



Questa evoluzione ci costringe a mutare costantemente  
i parametri tecnico - dinamici del salto

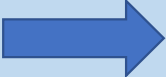
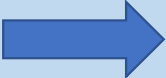

(lunghezza rincorsa, punto di ingresso in curva, punto di stacco, modalità di partenza)

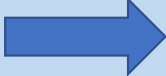



Il miglioramento delle capacità porta ad un aumento  
delle intensità e delle sollecitazioni nell'azione di salto.

Possibile rischio infortuni.


## **PUNTI DI ATTENZIONE**

-  **Adeguare** costantemente l'aspetto tecnico, per evitare errori che possono compromettere la salute dell'atleta
-  **Curare** il rafforzamento dei distretti più sollecitati ( piede, caviglia, bacino)
-  **Sviluppare** la forza dei distretti muscolari estensori e di sostegno

 **Gestire l'aspetto psicologico**

 Gestire l'errore e l'asticella che cade  
*(l'adolescenza ed il fallimento)*

 Gestire la velocità della rincorsa  
*(l'adolescenza e l'esuberanza)*

 Gestire la comunicazione di fronte alle difficoltà  
*(la complessità dell'errore)*

# PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO TECNICO

## Periodo introduttivo e primo fondamentale 1

### Rincorsa

- Tecnica di corsa in rettilineo
- Tecnica di corsa in curva
- Andature e corse in curva (privilegiare raggi ampi)

### Stacco

- Esercitazioni analitiche
- Imitativi da fermo
- Imitativi ultimi appoggi (penultimo - ultimo - stacco)

# PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO TECNICO

## Periodo introduttivo e primo fondamentale 1

### Valicamento

- Imitativi a terra
- Salti dorsali da fermo eseguiti da terra o da sopra un panchetto (30 – 50 cm)
- Preacrobatica: ponte, kippe

### Salto

- Salti a canestro con 2 – 4 passi (dx e sx)
- Salti con rincorse brevi (4 – 5 passi) con stili vari (forbice, fosbury, frontale ecc.)
- Salti a forbice con rincorse brevi eseguiti ricadendo sul piano di stacco

# PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO TECNICO

## Periodo fondamentale 2 e preagonistico

### Rincorsa

- Parte rettilinea della rincorsa + raccordo con circonferenza (raggi ampi 8-10 m)
- Rincorse complete con attenzioni e variazioni ritmiche per puntualizzare le diverse fasi (rettilinea – entrata in curva – ultimi tre appoggi)
- Esercitazioni di corsa con vari assetti delle braccia – busto – uso di un bastone ecc.

### Stacco

- Andature di stacco anche in forma estensiva (passo stacco, passo saltellato, passo saltellato accentuato, marcia e stacco ecc.)
- Stacchi frontali tra HS con 2-3-4 passi stacco
- Stacchi a canestro (o a toccare un oggetto) con 3-5 passi in curva

# **PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO TECNICO**

## **Periodo fondamentale 2 e preagonistico**

### **Valicamento**

- Imitativi in sospensione
- Salti dorsali da fermo da sopra un panchetto (30 – 50 cm) o con tappeto elastico
- Acrobatica: salto con giro dietro, flic - flac

### **Salto**

- Salti con la sola curva (anche con preavvio)
- Salti con rincorsa completa (sia a forbice che a fosbury)
- Salti in lungo 8 – 12 passi



# PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO TECNICO

Periodo agonistico

## Rincorsa

- Rincorse complete con attenzioni e accentuazioni ritmiche
- Rincorse complete con attenzioni specifiche a particolari tecnici (partenza della rincorsa, allineamenti all'ingresso in curva, azione delle braccia ecc.)
- Definizione precisa delle modalità (es. partenza) e dei punti di riferimento (ingresso curva) nello svolgimento della rincorsa

## Stacco

- Andature di stacco, stacchi in curva
- Stacchi frontali tra HS con 4 passi stacco

# PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO TECNICO

Periodo agonistico

## Valicamento

- Imitativi in sospensione
- Salti dorsali da fermo con tappeto elastico
- Acrobatica: salto dietro con raccolta e con corpo teso, flic – flac

## Salto

- Salti con la sola curva (con pre-avvio)
- Salti con rincorsa completa (sia a forbice che a fosbury)
- Salti in lungo 12 - 16 passi

# Buon lavoro !

Programmazione dell'attività per gli atleti nel passaggio da  
cadetti ad allievi