Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 22 (1965)

Heft: 1

Artikel: Allenamento al salto in lungo

Autor: Studer, Jean

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001058

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Allenamento al salto in lungo

Annotazioni in merito ad una tabella d'allenamento
Jean Studer, maestro di sport SFGS, Macolin.

La tabella seguente rappresenta un piano per il periodo di allenamento direttamente precedente il periodo delle grandi competizioni. Questo periodo di allenamento è la continuazione diretta dell'allenamento invernale, durante il quale l'atleta ha curato la condizione fisica. Il periodo citato si estende in generale dal mese di aprile a quello di giugno. Il nostro piano comprende le tre parti seguenti:

a) **Lavoro di condizione**

b) **Velocità**

c) **Affinamento dello stile.**

Ogni parte contiene una scelta di esercizi tipici, che possono in caso di bisogno, essere rimpiazzati da altri di genere corrispondente.
Il piano deve permettere all'atleta di controllare i suoi allenamenti. Egli registra il suo lavoro nelle colonne appropriate, così come noi abbiamo fatto per la prima settimana del mese e partendo dal principio di 3-4 allenamenti alla settimana, con la domenica riservata ai giochi di corsa in foresta. Si faccia attenzione al fatto che, nel mese di aprile, il lavoro di condizione è più intenso che non in giugno, mese nel quale invece l'affinamento dello stile acquista maggior importanza che non in aprile. D'altra parte è raccomandabile far sì che l'intensità del lavoro rappresenti un ciclo completo, nel senso che, a tre settimane di lavoro in continuo aumento, ne segua una meno carica.

Messa in moto

La messa in moto (riscaldamento) è indispensabile. Se si vuole eliminare il pericolo di ferite muscolari, faccenda assai frequente nei saltatori, non la si deve assolutamente trascurare. La messa in moto comprende specialmente esercizi al «trotto», alternati ad esercizi di decontrazione e di scioltezza, allo «skipping» (corsa rapida sollevando le ginocchia), corsa leggera cambiando sovente il ritmo.

a) **Lavoro speciale di condizione (descrizione degli esercizi)**

Nr. 1: Passi saltellati con un carico di circa 50 kg. sulle spalle (sacco di sabbia o camerata). 3 percorsi di 20 m. o 3 di 50 m. con un carico inferiore (ca. 15 kg.).

Nr. 2: Dalla posizione ginocchia flesse a metà (ca. 90°), saltare in alto o in avanti; anche dalla posizione raggomitolata con leggero carico.

Nr. 3: A piedi uniti, saltare sopra degli ostacoli (altezza 70-90 cm, con un giubbotto pesante — indurimento speciale con pesi —, 90-106 cm. senza giubbotto).

Nr. 4: Posizione in ginocchio, con camerata che fissa alle caviglie, anche tese, molleggiare in av. e ind.

Nr. 5: A terra sul dorso piedi rialzati, tendere le anche.

Nr. 6: Lancio con pallone pesante o pesi, ad anche tese durante la presa di slancio.

Nr. 7: Posizione raggomitolata saltellare sul posto tendendo le gambe in av.

Nr. 8: Saltellare sul posto, tendendo le gambe divaricate in av. o con movimento di forbice.

Nr. 9: Salto in alto con presa di slancio diritta (1 serie di circa 10 salti), astina a m. 1,40. Stacco più lontano possibile e flessione delle gambe più tardi possibile.

Nr. 10: Allenamento isometrico della forza (3-4 esercizi, durata delle contrazioni 6-10 secondi). Il lancio del disco o del giavellotto o il getto del peso (5 kg.) sono di tanto in tanto raccomandabili, in quanto movimenti esplosivi.

b) **Velocità**

Questo allenamento consiste in:

1. Partenza bassa su 20, rispettivamente 30 m.
2. Partenza alta (come per il salto in lungo) fino a 40 m.
3. Controllo della rincorsa sulla pista, facendo attenzione alle marche intermedie (per es. al 6.o e al 14.mo passo).
4. Corse a ritmo sostenuto come allenamento della resistenza. Si tratta di 3 o 5 persorsi di 80-100 m. con applicazione del 90%, alternati a delle tratte di ricupero di 200 m., percorse al trotto e in completa scioltezza.
5. Corse in acceleramento su 150 m. Il 1.o terzo deve essere corso con un'applicazione del 75%, il 2.o terzo con un'applicazione del 90% e il tratto finale con un'applicazione del 100. Intervallo%: 5 minuti.
6. Gioco di corsa con: messa in moto, esercizi di salto (rami, tronchi, ecc.), corsa a mezza velocità alternata a brevi corse in acceleramento, «skipping» su pendii brevi e ripidi, corse rapide in scioltezza in lieve discesa.
7. Allenamento sugli ostacoli e staffette.

c) **Affinamento dello stile**

Questo capitolo si divide in due parti diverse. I primi 5 esercizi contano come esercizi di stile preparatori, mentre l'altro gruppo comprende esercizi di stile puri.
Gli esercizi del primo gruppo devono essere svolti specialmente in aprile, mentre quelli del secondo in maggio e giugno.

Nr. 1: Corsa saltata (seguito di salti in corsa) su un percorso fisso. Ogni salto deve essere di almeno 3 m.

Nr. 2: Lo stesso percorso, ma saltando in continuazione sulla stessa gamba.

Nr. 3: Allenamento dello stacco: saltare con un ritmo di 2 passi (sin., dr., salto, sin., dr., salto).

Nr. 4: Allenamento del ritmo dello stacco con quattro passi. Il penultimo passo è più lungo, il tronco si raddrizza e il centro di gravità si abbassa leggermente.

Nr. 5: Lo stesso esercizio, ma aumentando la rincorsa e stacco dalla trave.

Nr. 6: Fase di sospensione, altezza del volo. Salto sopra un ostacolo con breve rincorsa; nel punto culminante il tronco e le anche devono essere tesi. Lo stesso esercizio dalla trave e con rincorsa più lunga. L'ostacolo si trova a circa 3 m. dalla trave. Si può controllare l'altezza della traiettoria anche con una bacchetta posta a m. 1.50 di altezza.

Nr. 7: Fase d'atterraggio. Salti da fermo (stacco contemporaneo di ambedue i piedi), con stacco sopraelevato (eventualmente dal lato della fossa).

Nr. 8-10: Salti con 1/2, 3/4 e intera rincorsa. Con intera rincorsa saltare soltanto una o due volte.

Test:

L'atleta deve controllare ad intervalli di tempo regolari, la sua velocità e la sua forza di salto. Durante la rincorsa la velocità deve essere tale che gli ultimi 20 m. vengono percorsi in circa 2 secondi. La forza di salto si misura con salto da fermo (con ambedue le gambe o su una gamba sola) e con salti con 4 passi di rincorsa (la lunghezza dei salti, per un saltatore di 7 m., deve essere di 3, rispettivamente 5 m.).

Tabella d'allenamento per lunghisti (esempio)

	Messa in moto	Aprile 1.	Aprile 2.	Aprile 3.	Aprile 4.	Maggio 1.	Maggio 2.	Maggio 3.	Maggio 4.	Giugno 1.	Giugno 2.	Giugno 3.	Giugno 4.
Lavoro speciale di condizione	1. 3 × 20 m. 3 × 50 m.	* *				*				*			
	2. 3 × 10	*				*				*			
	3. 5 × 5	* *				* *				*			
	4. 2 × 10	*				*				*			
	5. 2 × 20	* *				*				*			
	6. 2 × 20	* *				* *				*			
	7. 2 × 10	*				*				*			
	8. 2 × 10	* *				*				*			
	9. Salto in alto con slancio diritto (m. 1.40) 10 ×	*				*				*			
	10. Allenam. isometrico Peso, Giavellotto, Disco	* * *				* * *				* * *			
Velocità	1. 5 × 20 m. 5 × 30 m.	*				* *				* *			
	2. 6 × 40 m.	*				*				* *			
	3. 3 ×					*				*			
	4. Corse a ritmo sostenuto 80 - 100 m., 90% 3 - 5 ×	*				* *				* *			
	5. Corse in accel. 3 × 150 m. ultimi 50 m. - 100%	*				*				*			
	6. Gioco di corsa in foresta: 3 - 4 km.	*				*							
	7. Allen. ostacoli Allen. staffette	*				*				*			
Affinamento dello stile	1. Salto in corsa 5 × 30 m.	* *				*				*			
	2. Sulla stessa g. 6 × 30 m.	* *				*				*			
	3.	* *				**				*			
	4. ta tam ta tap 3 × 50 m.	*				*				*			
	5. idem, dalla pedana con rincorsa più lunga	*				*				*			
	6. 5 - 10 ×	*				*				*			
	7. 5 ×	*				*				*			
	8. Salto con 1/2 rincorsa 5 ×	*				*				*			
	9. Salto con 3/4 rincorsa 3 ×	*				*				*			
	10. Salto con rincorsa intera 1 - 2 ×	*				*				*			
	Test: velocità, forza di salto												

Foto: Hugo Lörtscher, SFGS