

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 41 (1984)
Heft: 8

Artikel: Atletica leggera : miglioramento della forza specifica del saltatore
Autor: Arx, Franz von
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000144>

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

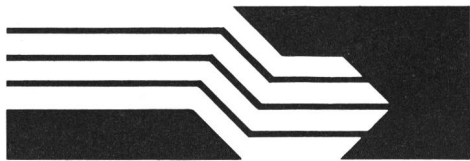
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 03.05.2026

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



Atletica leggera: miglioramento della forza specifica del saltatore

di Franz von Arx

L'allenamento di atleti giovani ed affermati non risulterà noioso, se l'allenatore saprà intercalare i vari esercizi, così da rendere tutto l'allenamento interessante. Regolarmente constatiamo che proprio quegli allenatori che hanno una certa fantasia riescono a raggiungere i migliori risultati con i loro pupilli. Importante è promuovere la forza specifica quale fattore d'incremento delle prestazioni delle singole discipline. Non è più sufficiente coltivare la forza pura e la tecnica separatamente. Gli allenatori, allorché passano dall'allenamento al coperto a quello all'aperto, corrono spesso il rischio d'insistere troppo sulla tecnica. A cosa serve una perfetta tecnica se un atleta trascura l'ulteriore sviluppo delle componenti di base della sua disciplina durante il periodo competitivo?

Suddivisione dei salti

In seguito cercheremo d'illustrare, mediante fotografie, come si può allenare la forza specifica di un saltatore. Sono norme d'allenamento che dovranno essere incluse nel programma settimanale. Non parleremo di corsa come pure della forza pura, temi già esaurientemente trattati in precedenti articoli. I seguenti esercizi di salto dovrebbero essere eseguiti dagli atleti delle discipline di salto, settimanalmente almeno per mezz'ora.

Schiarimenti sul tipo dei salti

Salti orizzontali: qui si salterà soprattutto sulla lunghezza. Di solito non si superano ostacoli.

Salti verticali:

si salta in altezza. Spinta di forza soprattutto verso l'alto. I salti verticali si eseguono solitamente superando ostacoli oppure cassoni. Importante quindi la presenza di un ostacolo.

Salti di avvicinamento alla tecnica:

qui deve essere sviluppata la capacità del saltatore, tramutando la velocità orizzontale della rincorsa e l'acquisita forza di salto in un salto verticale. Questi salti contengono gli elementi essenziali della tecnica di stacco necessaria per l'alto, il lungo, il triplo o l'asta.

Salti tecnici:

questi salti racchiudono integralmente la tecnica dei rispettivi salti, ossia: alto, lungo, triplo ed asta.

Ripartizione degli esercizi di salto per gli atleti di punta:

Tipo di salti	Numero dei salti settimanali	
	Periodo di preparazione	Periodo competitivo
— Salti orizzontali su una gamba	200	100
— Salti orizzontali su due gambe	100	—
— Salti verticali su una gamba	150	150
— Salti verticali su due gambe	150	150
— Salti di utilizzazione o di avvicinamento alla tecnica	50-60	30-50
— Salti puramente tecnici	20	30

Lo schema raffigurato può essere adeguato ad ogni età, riducendo a giudizio, la quantità degli esercizi. Durante l'esecuzione, l'allenatore dovrà, pur prefiggendosi un obiettivo, non trascurare lo stato d'allenamento avente per scopo il miglioramento della forza specifica di salto, è strettamente legato alle seguenti componenti:

Intensità del carico

Esecuzione veloce o lenta degli esercizi?

Durata

Quanto dura un esercizio, rispettivamente per quanto tempo l'atleta dovrà essere sottoposto ad uno sforzo costante?

Tempo di recupero

Quale pausa dovrà intercorrere tra un esercizio e le ripetizioni di una serie?

Genere di recupero

In piedi, seduti, corsa leggera?

Numero delle ripetizioni e serie

Il numero delle ripetizioni e delle serie dovrà essere distribuito in modo da rendere gli esercizi efficaci.

Durata ed intensità sono interdipendenti. Più intenso sarà l'allenamento dell'atleta, più corta sarà la durata dello sforzo. Il tempo di recupero dipende dal tempo impiegato per raggiungere la supercompensazione.

Carico massimo per unità di allenamento

Secondo quanto citato da Bauerfeld/Schröter nel «Grundlagen der Leichtathletik», nell'allenamento della forza di salto, in rapporto agli obiettivi prefissi, ci si dovrà attenere alle seguenti norme sui carichi di lavoro:

- per il raggiungimento di un'intensità quasi massima a massima (quindi per un'esecuzione esplosiva) = 50-80 ripetizioni
- per il raggiungimento di un'intensità bassa a media (quindi per un'esecuzione piuttosto lenta) 200 - 250 ripetizioni

Esecuzione degli esercizi

Ogni esercizio inizia dalla pre-tensione sino alla massima tensione

Tutti gli esercizi sono indicati sia per la palestra come per l'attività all'aperto. Fanno parte del programma di preparazione e competitivo.

Gli esercizi possono essere eseguiti sia su pavimenti di palestre come su prato. Raccomandabili comunque i sottili tappeti da ginnastica. I tappeti più spessi sono invece sconsigliabili a causa della loro instabilità. Le superfici di contatto non dovrebbero spostarsi più di quel tanto.

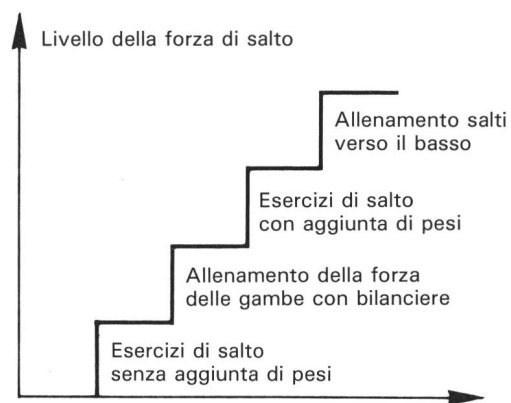
L'impatto sul terreno, dopo l'esecuzione del salto, deve avvenire con la muscolatura ancora tesa. Durante l'allenamento si deve sviluppare la capacità di neutralizzare i colpi, diminuendo la tensione (cambiamento dell'elasticità nella muscolatura della gamba).

Gli esercizi devono seguire la struttura, il ritmo e l'intensità del movimento finale. (Esecuzione competitiva)

Regola fondamentale: negli anni giovanili non si dovrà mai ricorrere all'aggiunta di pesi, come pure non bisognerà effettuare salti verso il basso.

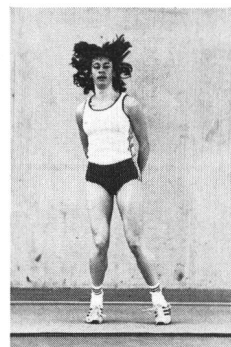
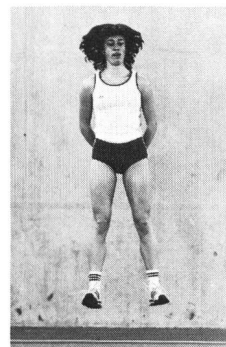
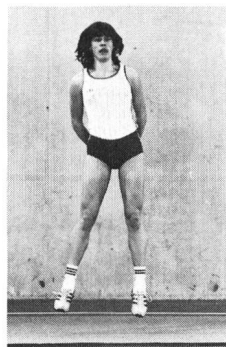
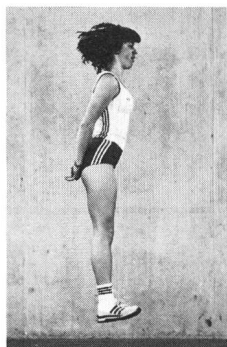
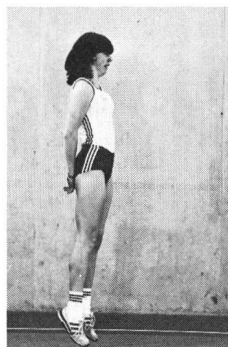
Sistema per lo sviluppo della capacità di salto nel corso di un pluriennale processo d'allenamento

Vi illustriamo nel grafico sottostante un sistema razionale da ripartire su diversi anni, che permetterà di raggiungere progressivamente il massimo sviluppo della forza di salto. Esercizi di salto con aggiunta di pesi come pure un allenamento di salti verso il basso presuppongono lo sviluppo di una buona muscolatura del tronco e delle gambe. Questi due esercizi entreranno quindi in considerazione solo dopo che sia già stato svolto un importante lavoro di base sull'arco di 3-4 anni d'allenamento. Da tenere presente che il processo di crescita dovrà essere già ultimato.



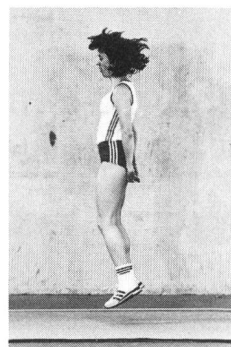
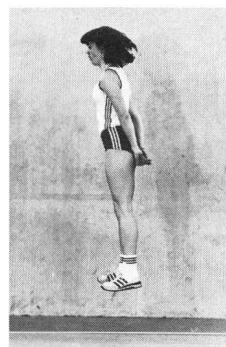
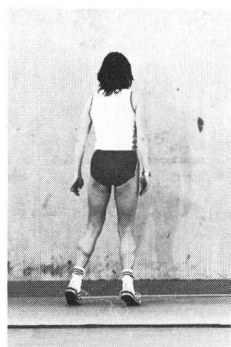
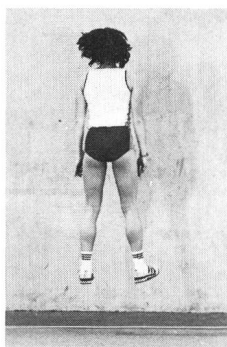
Sistemi per lo sviluppo della capacità di salto nel corso di un pluriennale processo d'allenamento. (dal «Optimales Training», J. Weineck)

Salti orizzontali su ambedue le gambe (senza pesi supplementari)



«Balzo della lepre» in avanti (mani sul dorso); la punta dei piedi, dopo lo stacco deve tendere verso l'alto. Coinvolgere i piedi, i polpacci e la muscolatura della coscia.

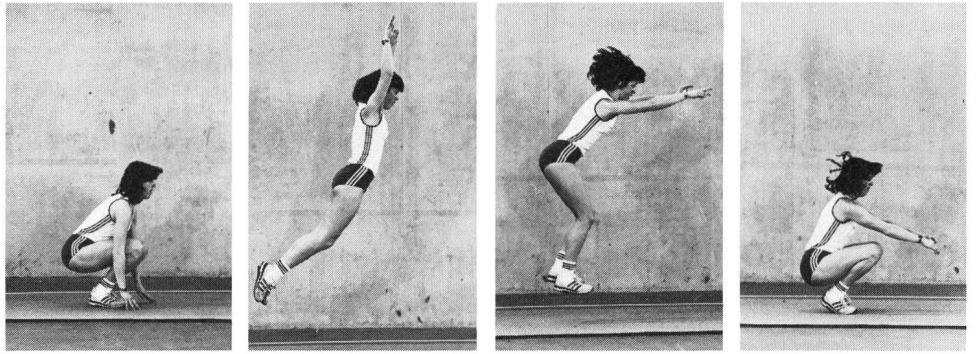
«Balzo della lepre» laterale verso sinistra; gambe leggermente divaricate.



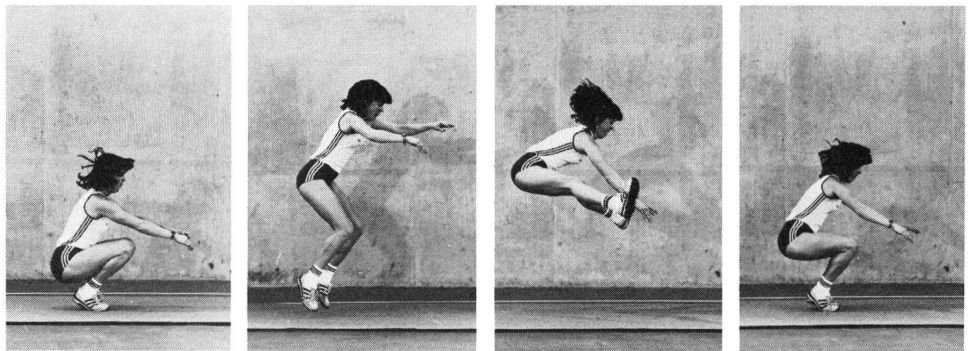
«Balzo della lepre» laterale verso destra; gambe leggermente divaricate.

«Balzo della lepre» all'indietro.

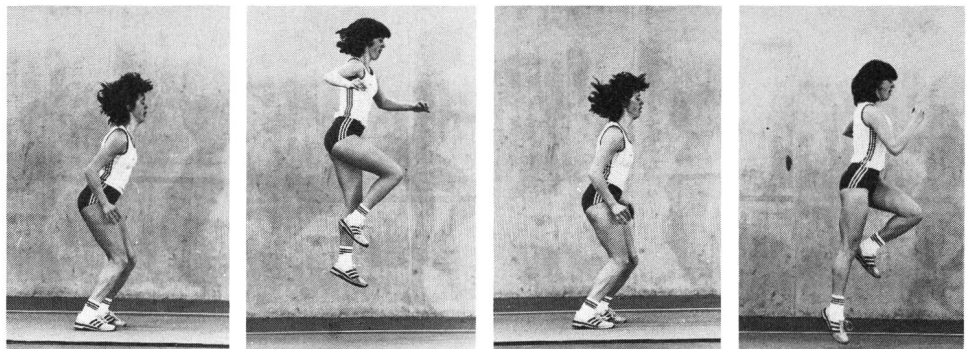
Salti in estensione.



«Salti alla cosacca» in avanti; la parte inferiore delle gambe viene proiettata in avanti sino alla massima tensione.



Saltelli a piedi pari, sollevando alternativamente le gambe dopo il salto (sin. e des.); durante il volo portare la coscia in posizione orizzontale.



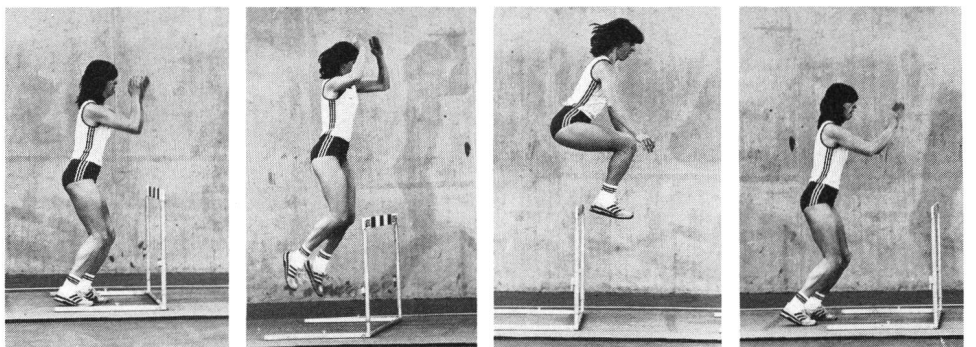
Salti verticali su ambo le gambe (senza aggiunta di pesi)

Di regola gli esercizi vengono eseguiti usando degli ostacoli (ostacoli o cassoni). Gli atleti con una particolare sensibilità dei movimenti possono fare a meno degli ostacoli.

L'altezza dovrà essere fissata in modo tale, da permettere l'esecuzione tecnica del movimento. Caratteristica di una buona esecuzione: parte superiore del corpo diritta; ginocchio portato in alto; punta dei piedi verso l'alto dopo lo stacco.

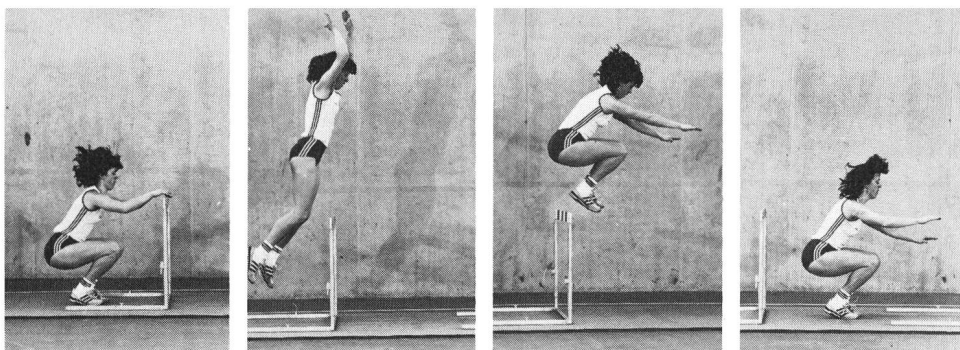
Salti consecutivi sugli ostacoli con gambe accosciate:

- a) con saltello intermedio
- b) senza saltello intermedio (salti diretti)

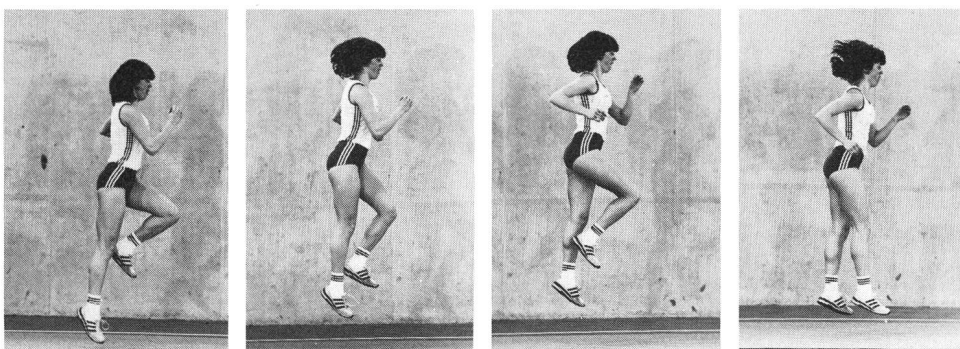


Salti consecutivi sugli ostacoli con gambe accosciate, partendo da posizione accovacciata:

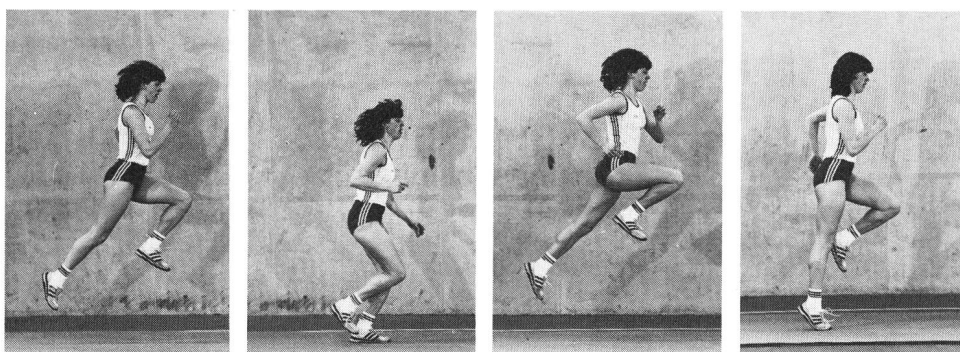
- a) con saltelli intermedi
- b) senza saltelli intermedi



Saltelli con marcata elevazione del ginocchio



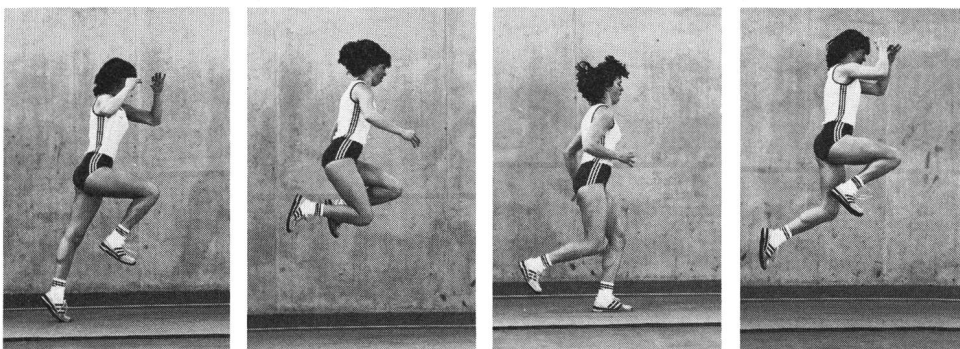
Corsa a salti



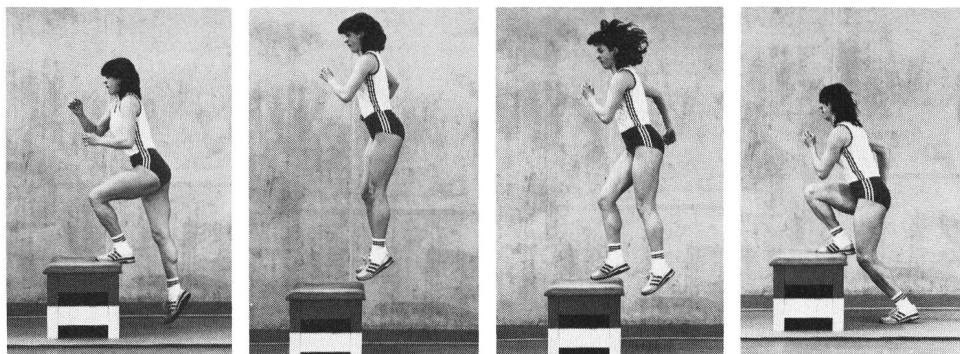
Salti orizzontali su una gamba (senza aggiunta di pesi)

Salti ripetuti più volte sulla medesima gamba (con atterraggio attivo). La gamba di stacco compie praticamente un movimento di corsa:

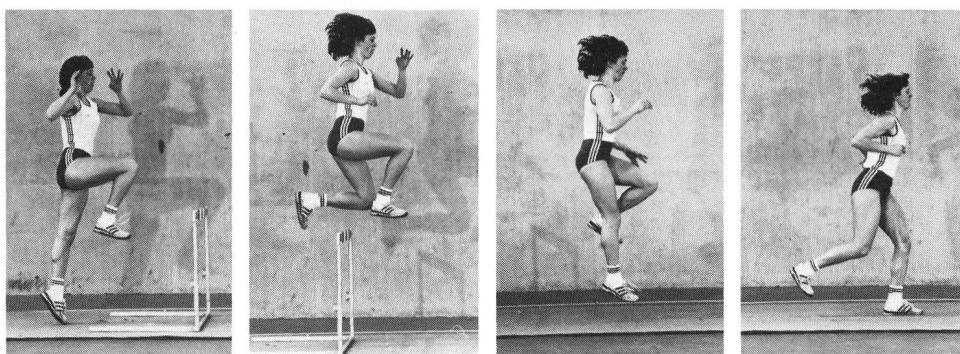
- a) solo sulla gamba sinistra
- b) solo sulla gamba destra
- c) col ritmo si-si-de-de-si-si-de-de



Salti verticali su una gamba (senza aggiunta di pesi)



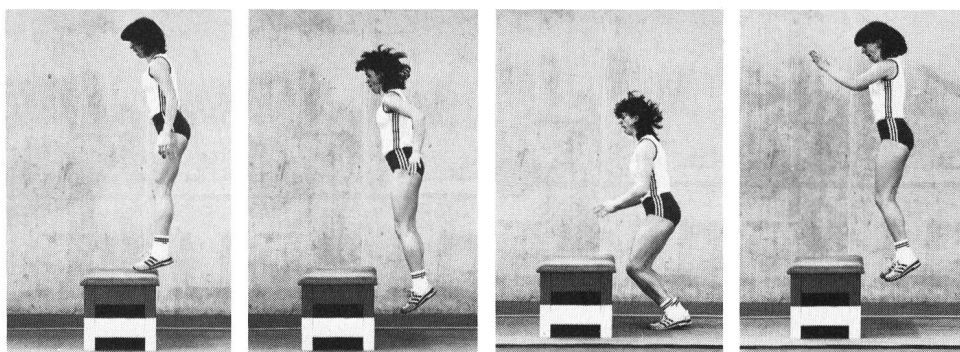
Salti sul cassone (cambio della gamba in aria)



Salti di ostacoli su una gamba:
a) tutti i salti con la gamba sinistra
b) tutti i salti con la gamba destra

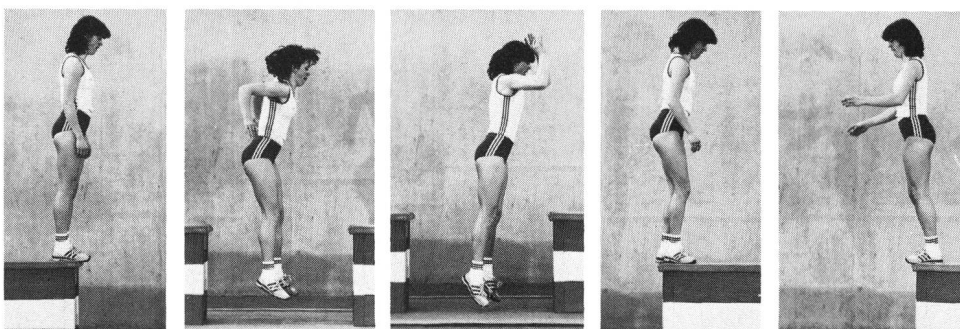
Salti verso il basso (allenamento pliometrico)

Questo tipo di salti incide sull'aumento della forza. Tuttavia prima di iniziare con questi esercizi, sarà opportuno consultare il capitolo introduttivo «Sistema per lo sviluppo della capacità di salto nel corso di un pluriennale processo d'allenamento».



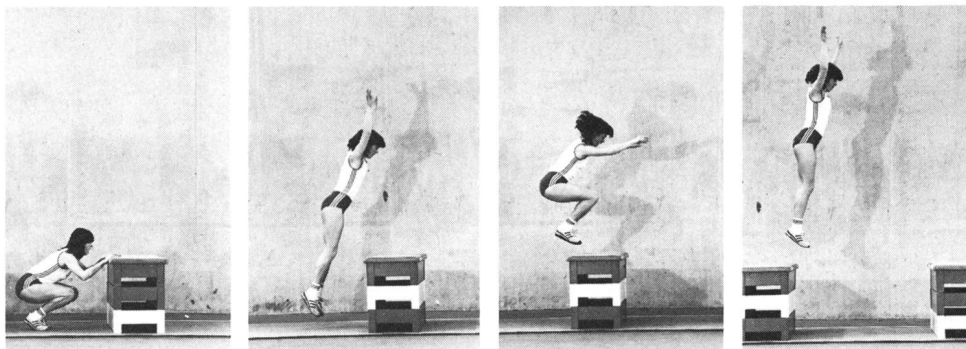
Salto a piedi pari sul cassone, con salto di ritorno verso il basso all'indietro.

Salti verso il basso con due cassoni: dopo avere eseguito il primo salto, compiere un mezzo giro sul cassone e ripeterlo.



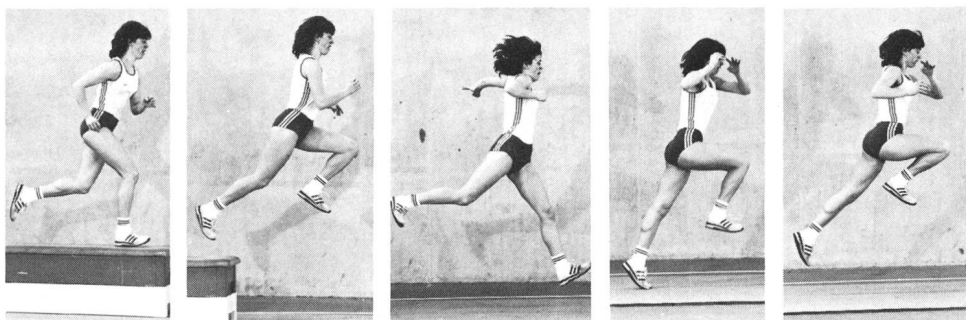
¹ Con questo metodo d'allenamento si raggiunge l'abbinamento complesso degli effetti dell'allenamento negativo dinamico con quello del positivo dinamico. (Weineck)

Salto da posizione accovacciata sul cassone, con successivo salto in estensione verso l'alto e ricaduta in posizione di partenza.



Salto verso il basso con due passi di rincorsa sul cassone messo per il lungo; atterraggio sulla gamba di stacco, con immediato impulso in avanti:

- a) in alto (per saltatori di alto)
- b) in lungo (per saltatori di lungo e triplo)
- c) dopo il salto verso il basso, ripetere il salto in alto sul cassone.



Salto con aggiunta di pesi

Tutti i tipi di salto, descritti nei capitoli precedenti possono pure essere eseguiti con aggiunta di pesi. Per questo è particolarmente indicato il giubbotto con pesi (vedi foto accanto). Anche per questo tipo di salti sono da prendere in considerazione le raccomandazioni del capitolo «Sistema per lo sviluppo della capacità di salto nel corso di un pluriennale processo d'allenamento»

Affinché gli esercizi possano essere eseguiti con *forza e velocemente*, l'aggiunta di pesi non dovrebbe superare il 10% del peso corporeo. Il giubbotto dispone di 9 sacchetti di sabbia di 1 kg ognuno. Il carico dei pesi può essere modificato, aumentato o diminuito a piacimento.



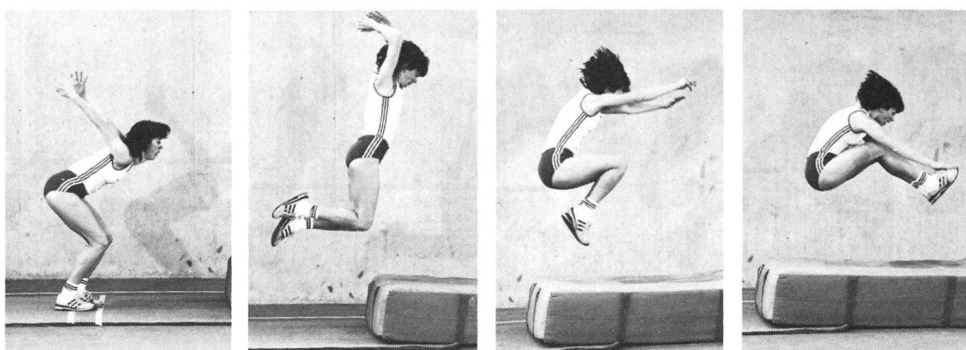
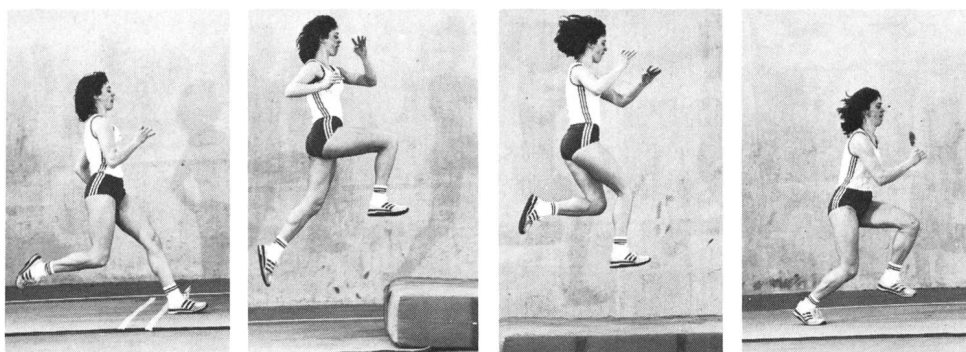
Sistema d'impiego del giubbotto con pesi

Salto con tecnica completa (simile al movimento finale o d'utilizzazione)

- a) per saltatori di lungo

Superamento di ostacoli con l'esatta tecnica di salto

- dopo il distacco bloccare gli elementi di slancio (braccia e gamba di slancio)
- parte superiore del corpo e testa dritta
- atterraggio sulla gamba di slancio
- piede della gamba di stacco completamente disteso

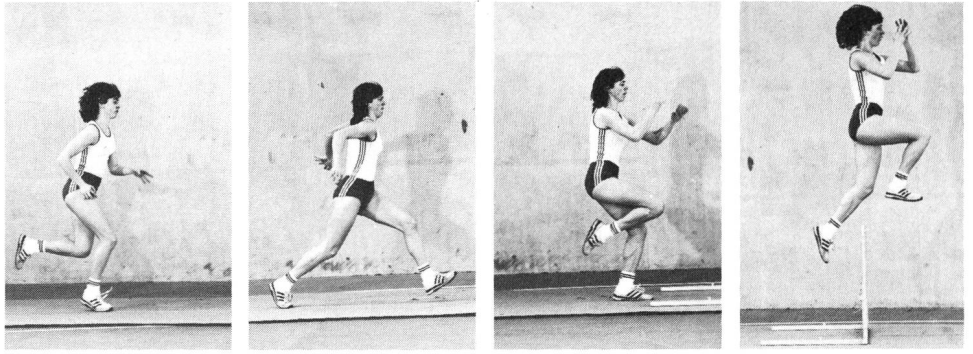


Esercizio d'atterraggio per il salto in lungo: saltare a piedi pari ed atterrare proiettando le gambe davanti

b) per i saltatori di alto

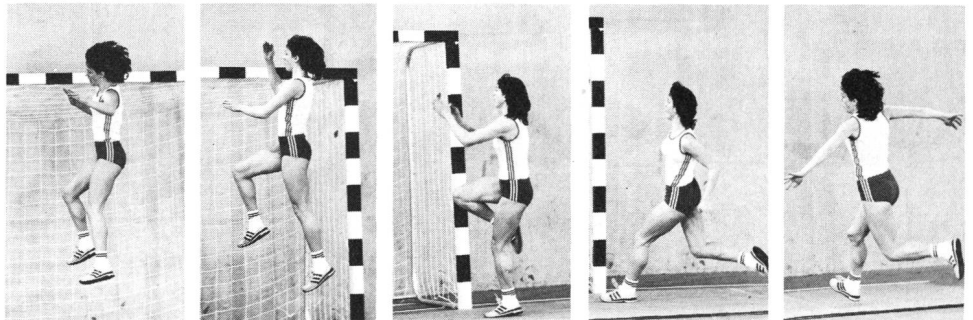
Superamento di ostacoli: ritmicamente e con la stessa esecuzione del salto in lungo, aiutandosi tuttavia con le due braccia ed atterrando sulla gamba di stacco

— con 1, 3, 5 passi tra gli ostacoli



Esercitarsi ad una porta da calcio, con rincorsa circolare:

- con 4 passi di rincorsa
- con 6 passi di rincorsa
- con 8 passi di rincorsa



Ritmo di rincorsa per le citate discipline di salto

In tutte le tecniche di salto (lungo, alto, triplo ed asta) la frequenza aumenta decisamente negli ultimi passi. Inoltre nell'ultimo passo, la gamba di stacco dà un impulso attivo (incedere accelerato). L'atleta, con l'andare del tempo dovrà avere una sensibilità tale che gli

permetta di aumentare la tensione della sua muscolatura, di passo in passo. L'allenatore dovrà controllare, affinché nell'esecuzione dei salti tecnici non s'insinuino qualche errore. Per ogni errore, l'allenatore conosce un esercizio correttivo! □

Bibliografia:

Grundlagen der Leichtathletik. Berlin, Sportverlag, 1974.
Weineck, Jürgen: Optimales Training. Erlangen, Verlagsgesellschaft, 1980.

Indirizzo dell'autore:

*Franz von Arx,
Hochrainstrasse 17, 6010 Kriens
Traduzione: Roberto Schneider
Atleta delle illustrazioni:
Rita Hueggli (STV Luzern), campionessa svizzera nel salto in lungo 1980 e seconda ai CS 1983; eptatleta.*

