

PROGRAMMA DI SALTO

(di D. Ercolessi - Supervolley ott95)

Ti sembrerà strano ma, per migliorare il tuo salto, ti serviranno come prima cosa carta e penna. Infatti è assolutamente necessario stabilire delle linee guida per incrementare il proprio salto. Anzitutto ogni abilità si migliora attraverso la ripetizione, così accade per il salto. Non potrai sbagliare, se la prima parola che scriverai sul tuo foglio sarà: **moderazione**. Mai eseguire all'inizio un'eccessiva quantità di salti, specie se ad alta intensità pliometrica. L'elevato stress articolare potrebbe procurarti danni che fermerebbero inevitabilmente la tua voglia di migliorare. Fa sì che la tua schiena e le tue ginocchia ricevano le giuste sollecitazioni. Allena il tuo salto non più di 3 volte settimanali. La seconda parola che guiderà il tuo programma sarà: **semplicità**. Alcuni tipi di salti sono più semplici ed altri difficili da eseguire. E' assurdo iniziare con livelli di difficoltà sbagliati. Vediamo insieme come disegnare un programma tenendo presente alcuni principi

LE DIVERSE FASI DEL SALTO

Stabilito un periodo di tempo che può essere ad esempio di 10-12 mesi, lo si divide in più fasi. Ogni fase ha una durata e un obiettivo. La divisione proposta è rivolta ad un giovane atleta che vuole incrementare il suo salto e sia pronto a dedicare 3 sedute settimanali a questo tipo di allenamento.

1. FASE INIZIALE DI FORZA

Dal primo giorno di allenamento, l'obiettivo è preparare il proprio corpo a rispondere alle sollecitazioni che subirà nelle fasi seguenti. Sarà necessario costruire forza generale attraverso l'utilizzo di sovraccarichi e sfruttando la propria forza peso. In questa fase bisogna saltare ad intensità moderata. I tempi di volo sono bassi e controllati. Meglio porre attenzione sul contatto del piede che deve essere invece rapido e reattivo. Il volume degli esercizi prevale sull'intensità. Il numero dei salti deve essere intorno dai 100 ai 150 per i principianti, dai 150 ai 250 per gli intermedi ed oltre i 250 per gli avanzati.

2. FASE SECONDARIA DI FORZA

Ora il lavoro di forza aumenta di intensità. L'obiettivo è sviluppare un livello tale di condizionamento da sostenere movimenti rapidi e di potenza. Ad esempio nello squat con coscia parallela al terreno bisognerebbe sollevare almeno il proprio peso corporeo. Il lavoro di salto è esteso a nuovi esercizi pliometrici, ma di facile esecuzione a bassa domanda motoria (come i salti sul posto). L'intensità aumenta, il volume si abbassa.

3. FASE INIZIALE DI POTENZA

In questa fase sono introdotti numerosi esercizi il cui obiettivo è applicare la forza di base a movimenti esplosivi. L'intensità è mantenuta elevata ed il volume basso. E' necessario eseguire correttamente i nuovi modelli richiesti. Lo squat va eseguito con carichi più bassi e dinamicamente, mentre l'angolo rimane inalterato. Nei salti bisogna iniziare a concentrarsi sulla velocità di esecuzione.

4. FASE FINALE DI POTENZA

Ora va aumentata ulteriormente la potenza e la capacità di sfruttare la propria forza. Nello squat si cercherà di innalzare ulteriormente la velocità di esecuzione. Verranno eseguiti salti multipli verticali o specifici di un gesto tecnico al massimo delle capacità. Il recupero sarà più lungo, il volume moderato: 100 salti per gli esperti, 70 per gli altri.

5. FASE INIZIALE DI POTENZA SPECIFICA

Il carico di lavoro in questa fase varia dal livello degli atleti a cui si rivolge. L'obiettivo è mantenere o migliorare il proprio salto attraverso movimenti per lo più tecnici. Alcuni esercizi pliometrici vengono eliminati. L'enfasi sul lavoro di forza è sul sistema neuromuscolare, lo squat viene eseguito con un angolo più alto. Vengono proposti salti massimali per evitare la "stagnazione".

L'intensità è elevata, grande concentrazione è riposta sulla rapidità e la velocità di reazione. Il volume sarà di 80 salti per gli esperti e 50 per i novizi.

6. FASE FINALE DI POTENZA SPECIFICA

L'attenzione è sempre più rivolta ai gesti specifici, ci si concentra sull'esecuzione tecnica. Muri e schiacciate eseguiti in situazione prenderanno sempre più il posto di salti a "secco".

I TIPI DI SALTO: DAL PIU' FACILE AL PIU' DIFFICILE

I salti presentano diversi tipi di difficoltà. Alcuni hanno elevate richieste coordinative, altri necessitano di un vero e proprio apprendimento tecnico. Inoltre anche lo stress provocato sulle articolazioni è più o meno pronunciato a seconda che si tratti di salti sul posto, cadute pliometriche e altro.

La classificazione che segue cercherà di stabilire dei livelli, per una progressione di allenamento graduale che tenga conto di questi principi.

LIVELLO 1: SALTI BASE

Costituiscono il primo passo prima di affrontare il lavoro pliometrico. Sono semplici da apprendere, non richiedono molta potenza:

1. skip di vario genere
2. salti con funicella
3. salti pattinati (vanno eseguiti alternando le gambe da lato a lato simulando un passo pattinato)

LIVELLO 2: SALTI SUL POSTO

Questo tipo di salti pone l'attenzione sullo stacco e l'azione di volo. Inizialmente devono essere eseguiti usando un "presaltello" per moderarne l'intensità:

1. squat jump a diversi angoli
2. salti sul posto a gambe tese
3. salti sul posto a gambe flesse
4. salti calciati dietro

LIVELLO 3: SALTI CON PICCOLE ZAVORRE

Piccole resistenze quali elastici, cinture, giubbotti e cavagliere zavorrate migliorano l'abilità di salto. Agiscono sulla natura esplosiva dello stacco, incrementano il prestiramento e auspicano la piena estensione della catena articolare del salto stesso. La zavorra o comunque la resistenza scelta deve essere inizialmente molto contenuta (1 - 3 kg.). I salti vanno eseguiti generalmente sul posto, in principio a due gambe.

LIVELLO 4: CADUTE PLIOMETRICHE

Le cadute pliometriche sono esercizi avanzati di salto a cui corrisponde un'azione traumatica elevata. Vanno eseguiti valutando l'altezza di salto ideale che per i principianti NON deve essere sopra i 40 cm.. Il rimbalzo è il centro di questo esercizio. Bisogna affrontarlo cercando di reagire immediatamente al contatto con il terreno. Ciò sviluppa una tremenda velocità nelle gambe.

1. cadute e rimbalzo in alto
2. cadute e rimbalzo a toccare un obiettivo
3. cadute e rimbalzo in varie direzioni

LIVELLO 5: SALTI MASSIMALI

Si tratta di esprimere il proprio massimo. Bisogna coordinare tutto il corpo affinché la potenza erogata dal movimento sia elevatissima. La tecnica deve essere purificata da gesti inutili. L'attenzione va riposta sulla velocità dello stacco.

1. salti massimali da fermo
2. salti massimali con rincorsa

FASE1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5	FASE 6
Squat parallelo 5x8	Squat parallelo 5x5	Squat parallelo dinamico 4x8-10	Squat parallelo dinamico 4x10-12	Squat 90° dinamico 4x8-10	Squat 90° dinamico 4x10-12
- Funicella - Skip vari - Salti pattinati - Salti sul posto di caviglia	- Squat jump - Salti al petto - Salti a toccare le punte dei piedi - Sky jumps	- Salti con piccole zavorre o resistenze elastiche - Salti sul posto	- Salti in caduta semplice - Rimbalzi in ogni direzione - Salti sul posto	- Ostacoli bassi - Salti massimali - Salti tecnici	- Salti tecnici - Ostacoli bassi - Salti massimali
DURATA 45 giorni	DURATA 45 giorni	DURATA 60 giorni	DURATA 45 giorni	DURATA 45 giorni	DURATA 60 giorni
DURATA TOTALE: 10 mesi					