

# METODOLOGIA NELLA PREPARAZIONE DELL'ALLIEVO DECATLETA E RICERCA DEL MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA NELLE DIVERSE SPECIALITA'

Mi presento: sono ANDREA FASSIO anno nascita 1957, ho partecipato a 48 decathlon, l'ultimo questo anno in Germania, accompagnando i miei atleti, ho sempre militato nella Vittorio Alfieri Asti, squadra che negli anni 1970/80 ha rivestito un importante ruolo nel decathlon in Italia.

Ora sto allenando un gruppo di Allievi a cui sto cercando di inculcare il verbo del Decathlon e ne sto seguendo principalmente due del 1° primo anno che hanno queste caratteristiche e record in questo anno:

SAMUELE CAIRE anno 2008 1° anno allievi

1.85 x 68 kg - 5,69 m lungo - 8"00 60 m piani indoor

12" 40 100 m - 25"24 200 m

Viene dal tennis, grande spallata, ma ha difetti biomeccanici, ad esempio il disco lo lancia tipo diritto nel tennis, con il braccio basso e la mano aperta, non infilando l'attrezzo.

MATTEO SERRA anno 2008 1° anno allievi

1,83 x 70 kg - 11"99 100 m

Matteo ha iniziato con me questo inverno, è agli inizi della sua carriera atletica, è veloce e forte fisicamente, in allenamento si è già espresso con misure oltre i 30 metri nel disco e nel giavellotto.

I ragazzi che sto seguendo riescono a venire al campo ad allenarsi dalle 4 alle 5 volte a settimana per circa 1 ora e mezza/2 ore

## METODOLOGIA NELLA PREPARAZIONE DEL DECATHLON

E' una specialità dove l'atleta deve stare sul campo di gara due giornate durante le 10 gare, pertanto ogni atleta deve sviluppare tanto le qualità fisiche che quelle mentali.

E' essenziale un programma a lungo termine che tenga in considerazione i punti forti ed i punti deboli.

Per molti atleti c'è grossa difficoltà di cambiamento tra i 100 ed il lungo o come tra gli ostacoli, il disco e l'asta.

L'asta è meglio effettuarla da freschi e non affaticati, il movimento è più fluido.

Gli esercizi tecnici in generale dovranno essere effettuati con la muscolatura riposata, così il miglioramento di un movimento tecnico viene facilitato.

Importante è fare dei controlli di valutazione con i test sul campo ogni mese e mezzo, tipo lungo da fermo, triplo e quintuplo da fermo, 30 metri, lancio del peso all'indietro, davanti tipo giavellotto.

Inoltre da evidenziare che la programmazione viene basata su periodizzazione che tiene conto, in base all'individualità degli atleti, dei principi della "supercompensazione": somministrazione di carichi progressivi e tempi di recupero ottimali

## **PREPARAZIONE metà OTTOBRE – NOVEMBRE – DICEMBRE**

Periodo secondo me fondamentale, in quanto si cerca soprattutto la quantità a discapito della qualità, si faranno sedute di tecnica, di forza con pesi o policoncorrenza, corsa lunga, ripetute lattacide, balzi, cercando di cambiare sempre l'allenamento giornaliero per non stufare gli allievi (inserire anche giochi di squadra tipo staffette con palle mediche leggere)

### **PRIMA GIORNATA**

Corsa 15' minuti con crescendo di velocità

Stretching Attivo con slanci delle gambe di lato, davanti, dietro, tipo passaggio ostacolo

Andature mirate per corsa veloce e salto in lungo, mono skip e mono skip in avanzamento

Tecnica di PESO, lanci da fermo, con traslocazione

Policoncorrenza con pesi diversi

Defaticamento con allungamento muscolare moderato.

## SECONDA GIORNATA

Riscaldamento con lanci di giavellotto sul prato poi recupero giavellotto e nuovo lancio, tutto in sicurezza

Stretching Attivo

Mobilità articolare su ostacoli ed andature con ostacoli

Asta con 2 – 4 – 6 appoggi / in alternanza attrezzistica (parallele, sbarra, funi)

Corsa aerobica km 3 ritmo soglia aerobica

## TERZA GIORNATA

Riscaldamento con allunghi e andature sul rettilineo 50 metri

Stretching Attivo

Andature mirate per salto in alto (tipo passo e stacco)

Esercizi per i piedi con molleggi rapidi con ostacolini. Eseguire movimenti rapidi sui due arti o su uno

Salto in alto con 2 – 5 appoggi , poi con la rincorsa completa

DISCO tecnica di lancio

Defaticamento

## QUARTA GIORNATA

Corsa - Stretching Attivo - andature

Studio partenze dai blocchi

Studio accelerazione (anche con assicelle poste a 2-3-4-5-6 piedi in successione)

Studio fase lanciata – variazioni di velocità

Lungo – stacchi con 6 appoggi

Defaticamento con allungamento muscolare moderato.

## QUINTA GIORNATA

Corsa 15' minuti con crescendo di velocità

Stretching Attivo

Lancio del PESO da fermo e con la traslocazione

Ripetute lattacide: 5 x 200 rec.4-5' o 10 x 100 rec. passo 2'30"

INTENSITA' 75%

Defaticamento

## SESTA GIORNATA

Corsa 15' minuti con crescendo di velocità

Stretching Attivo con slanci delle gambe di lato, davanti, dietro, tipo passaggio ostacolo

Ritmica ostacoli

Ostacoli attacco prima gamba e seconda gamba con ostacoli posti a diverse distanze

DISCO – lanci da fermo, a 180°, a 270° , giro intero

Defaticamento

## SETTIMA GIORNATA

Riscaldamento con lanci di giavellotto sul prato poi recupero giavellotto e nuovo lancio, tutto in sicurezza

Allunghi con stile di corsa – prove corsa ampia e corsa in frequenza

Asta con 2 – 4 – 6 appoggi – (rincorsa completa)

Per finire, la prova di resistenza alla velocità sui 300, serve a sminuire l'handicap psicologico del giro di pista. Trovo che sia logico avvicinarsi a questo sforzo della corsa veloce prolungata

## **OTTAVA GIORNATA**

Andature per tecnica di corsa, andature mirate con skip sia alto che corsa calciata dietro, prima lento poi dopo 20 tocche veloce, dopo altre 20 più veloce ancora

PESO tecnica

LUNGO tecnica

Forza generale: numerosi esercizi che devono rafforzare quasi tutti i distretti muscolari dell'atleta con pesi ed elastici (questi ultimi soprattutto per gli ischio-crurali)

Allunghi e defaticamento

## **NONA GIORNATA**

Riscaldamento con allunghi e andature sul rettilineo 50 metri

Stretching Attivo

Andature mirate per salto in alto (tipo passo e stacco)

Esercizi per i piedi con molleggi rapidi. Eseguire movimenti rapidi sui due arti o su uno

Salto in alto con 2 – 5 appoggi , poi con la rincorsa completa

Tecnica di DISCO

Defaticamento con allungamento muscolare moderato.

## **DECIMA GIORNATA**

Riscaldamento con allunghi e andature sul rettilineo 50 metri

Ritmica ostacoli – Ostacoli 4-5 con barriere posizionate prima vicino, poi distanza gara

GIAVELLOTTO, esercizi di mobilità articolare, andature, lanci da fermo, con 1 – 3 impulsi – lancio rincorsa completa

Corsa 3-4 km in progressione

## PREPARAZIONE GENNAIO – FEBBRAIO – MARZO

Doppia periodizzazione. Si cercherà di diminuire in vista delle indoor i carichi di lavoro, per fare più tecnica ed effettuare delle sedute specifiche sulla velocità, andando anche in impianti coperti.

Negli impianti coperti, faremo partenze dai blocchi, accelerazioni con assicelle poste a 2-3-4-5-6 piedi, lavori sul salto in lungo con rincorse con 6-10 appoggi, e anche alto. Le sedute di tecnica di peso verranno incrementate.

## PREPARAZIONE APRILE MAGGIO GIUGNO (periodo gare)

Dovrà essere rispettata la tabella di prima, ma con meno carichi e soprattutto più esercizi in velocità, fare giornate di scarico prima delle gare

## PREPARAZIONE LUGLIO AGOSTO - SETTEMBRE

Il problema che sussiste nei mesi di Luglio e Agosto è che le scuole finiscono, le vacanze incominciano e l'attenzione scende. Comunque si cerca di fare dei richiami sia di forza che di corsa lenta e ripetute lattacide in vista poi del finale di stagione che va da Settembre fino ai primi giorni di Ottobre

## ANALISI SPECIALITA' E MIGLIORAMENTO TECNICO con esercizi

### 100 METRI

Importante è il RISCALDAMENTO, più una corsa è corta più bisogna scaldarsi.

Effettuare pertanto una serie completa di esercizi, con andature,

Si inizia con la Partenza dai blocchi, fondamentale il tempo di reazione allo sparo e l'uscita dai blocchi. Insistere in allenamento su questo fondamentale.

Concetto dello sprint, la chiave per correre velocemente è il rilassamento, bisogna imparare a correre rilassati.

La tecnica dello sprint deve essere insegnata a basse velocità , per poi andare sempre più ad alte velocità, quando ormai la tecnica è migliorata. Una cattiva tecnica porta a cattive posizioni del corpo.

Pertanto postura eretta ed alta, avanzare col bacino e con le ginocchia ben alte.

Completare tutti i movimenti in modo fluido, per poter generare la massima forza.

**ERRORI: partenza dai blocchi con precoce raddrizzamento del busto**

**ESERCIZI:**

Corsa con completa estensione arti inferiori, skip, monoskip, doppio impulso

Monoskip lungo con avanzamento marcato ogni passo.

Skip a ginocchia alte per 20 metri, poi avanzamento marcato di corsa sempre a ginocchia alte per altri 20 metri

Corsa balzata

Partenze dai blocchi, posizione con le spalle leggermente avanti. Partenza con assicelle poste a 2 – 3 – 4 – 5 – 6 piedi in successione, simulando la progressione della corsa primi metri

**CORSE**

Le corse devono essere fatte in allenamento all'85-90%

Esempio:

Resistenza lattacida tipo 10x100 rec al passo (circa 2'30")

60-80-100-150-100-80-60 (piramidale) rec. 3'

60 a coppie, 80 a coppie, 100 a coppie (3' tra le prove, tra le serie 8')

6x60 rec. al passo (circa 2'30")

Max Velocità: Sprint 2 x 4 x 30 rec. 3' tra le prove, tra le serie 8'

## **SALTO IN LUNGO**

L'aspetto più importante del salto in lungo è una rincorsa ritmata e uniformemente accelerata.

La lunghezza della rincorsa è determinata dal tipo di accelerazione e dove l'atleta raggiunge la velocità massima controllabile (per Cadetti e Allievi 30 metri)

I 6 passi finali sono fondamentali per la riuscita del salto, il corpo deve stare alto, senza inclinarsi indietro o avanti.

#### PREPARAZIONE ALLO STACCO – Penultimo passo

Mantenere la posizione del corpo e la scioltezza, durante la corsa lasciare venire verso di noi l'asse di stacco. Non sforzarsi di andare a cercare l'asse di battuta.

Il centro di Gravità si abbassa nel penultimo passo, (senza caricare eccessivamente), come risultato del piegamento del ginocchio ed anca dell'arto in appoggio.

#### PASSO FINALE

La frequenza cambia allo stacco per permettere all'atleta di creare elevazione senza perdere eccessiva velocità.

Dopo il penultimo passo il centro di Gravità inizia una traiettoria verso l'alto attraverso lo stacco.

#### POSIZIONE DI STACCO

Testa eretta, anche alte, ginocchio opposto alla gamba di stacco in avanti

#### VOLO

In aria bisogna mantenere eretta la posizione del corpo, non guardare in basso verso la zona di atterraggio e non affrettare la fase di chiusura e di atterraggio.

**ERRORI:** rincorsa non adeguatamente lunga e **ritmo errato** (partenza troppo veloce)

#### ESERCIZI:

Camminando, con corsa lenta, con corsa più veloce – passo stacco

Salto in lungo da fermo con 1 passo, con 3-5 passi

Esercizi con pedane rialzate

Tecnica di chiusura (anche sul materasso dell'alto)

Salti con mezza rincorsa e poi con rincorsa completa

## LANCIO DEL PESO

Lancio da FERMO:

Piede Sx posizionato leggermente dietro la linea al DX

Braccio Dx (di lancio) a 45°

Spinta gamba Dx ed entrata di anche

Gamba Sx distesa, ma non rigida

Spinta del braccio Dx pollice in basso

Lancio con TRASLOCAZIONE:

Posizione di partenza nella parte posteriore della pedana

In partenza, piegamento arti inferiori a 90° e relativo abbassamento

Dalla posizione di equilibrio, cadere indietro e scivolamento con calciata gamba sx – il piede sx supera il centro pedana

Spalle e peso restano dietro

Estendere la gamba dx, il tallone dx lascia il terreno per ultimo

Si arriva nella posizione finale a due appoggi con un anticipo di anche – inizia l'azione di lancio, il piede dx ruota e spinge verticalmente

Nel rilascio le anche non devono scivolare in avanti

Alla fine del lancio si effettua il cambio piede per non fare nullo

ERRORI: Si viene da due prove veloci (100 e lungo) pertanto importante è **rispettare il ritmo del lancio**, non avere fretta di lanciare velocemente, ritrovare la calma - traslocazione con parabola troppo alta – apertura del tronco durante la traslocazione (arrivare già girati).

ESERCIZI:

lanci frontali a piedi paralleli per la chiusura del lancio

lanci da fermo

Lancio da FERMO:

Piede Sx posizionato leggermente dietro la linea al DX

Braccio Dx (di lancio) a 45°

Spinta gamba Dx ed entrata di anche

Gamba Sx distesa, ma non rigida

Spinta del braccio Dx pollice in basso

Lancio con TRASLOCAZIONE:

Posizione di partenza nella parte posteriore della pedana

In partenza, piegamento arti inferiori a 90° e relativo abbassamento

Dalla posizione di equilibrio, cadere indietro e scivolamento con calciata gamba sx – il piede sx supera il centro pedana

Spalle e peso restano dietro

Estendere la gamba dx, il tallone dx lascia il terreno per ultimo

Si arriva nella posizione finale a due appoggi con un anticipo di anche – inizia l'azione di lancio, il piede dx ruota e spinge verticalmente

Nel rilascio le anche non devono scivolare in avanti

Alla fine del lancio si effettua il cambio piede per non fare nulla

ERRORI: Si viene da due prove veloci (100 e lungo) pertanto importante è **rispettare il ritmo del lancio**, non avere fretta di lanciare velocemente, ritrovare la calma - traslocazione con parabola troppo alta – apertura del tronco durante la traslocazione (arrivare già girati).

ESERCIZI:

lanci frontali a piedi paralleli per la chiusura del lancio

lanci da fermo

**ALTO** RINCORSA: un buon salto è determinato da una rincorsa uniformemente accelerata – 8 passi, ci può essere anche un pre-avvio

**Non correre sugli avampiedi**

## PENULTIMO PASSO

Il Centro di Gravità viene abbassato per poter caricare lo stacco

## PASSO FINALE

### **Portare avanti le anche**

Dopo il penultimo passo il centro di Gravità inizia una traiettoria verso l'alto attraverso lo stacco.

Allo stacco l'atleta deve creare elevazione senza perdere eccessiva velocità.

## POSIZIONE DI STACCO

Testa eretta, anche alte, ginocchio opposto alla gamba di stacco in avanti e parallelo all'assicella.

Importante **ruotare le spalle** in anticipo rispetto alle anche, questo **influisce positivamente sul momento angolare**, aumentandolo

## POSIZIONE DI VOLO

Due le abitudini.

La prima alla Fosbury, lasciando le braccia vicino al corpo, questo genera un passaggio più rapido sopra la assicurella

La seconda con le braccia dietro la testa, questo genera un passaggio più lento sopra la assicurella

ERRORI: rincorsa con partenza troppo veloce – troppi appoggi – scarsa inclinazione busto indietro

## ESERCIZI

Corsa a semicerchio a ginocchia alte senza staccare

Salto da fermo schiena all'assicella, questo per l'arco dorsale e la tempistica

Salti con 2 appoggi per enfatizzare lo stacco finale e l'avanzare delle anche

Prove di salto con 4 – 6 appoggi

Infine salto completo con 8 appoggi

**400 METRI**

Ultima gara della giornata, dove si arriva un po' stanchi, ma dove bisogna trovare gli stimoli per concluderla bene.

La falcata sarà più ampia rispetto ai 100 metri, con meno frequenza

Correre con impegno, importante è la distribuzione della gara, passare ai 200 con un tempo più alto di circa 1" sul record dei 200

Preparare la corsa facendo delle curve in corsia, sul ritmo da tenere in gara

Per la preparazione alla gara, vale quanto detto per i 100 metri come ripetute, aggiungendo dei 300 (tipo 4x300 metri rec. 4') per abituarsi alla distribuzione dello sforzo

## 2^ GIORNATA OSTACOLI

Gara importante, inizia la parte tecnica del decathlon. I decatleti devono essere ottimi ostacolisti.

Otto passi per arrivare all'ostacolo. Si parte con il piede che attaccherà l'ostacolo.

Dopo la partenza la posizione eretta arriva al 4° passo, dove l'atleta raggiunge il 75% della velocità.

ATTACCO (Take off) ridurre al massimo la perdita di velocità – posizione alta per l'attacco – fondamentale spingere più in avanti che verso l'alto

VALICAMENTO (Clearance) spostamento più orizzontale possibile – spostare gamba di attacco più rapidamente possibile dopo l'ostacolo

ATTERRAGGIO (Landing) sull'avampiede ed anticipare il più possibile il movimento dei passi successivi portando il ginocchio della gamba di richiamo avanti alto

BRACCIA braccio opposto esteso AVANTI ALTO – l'altro braccio è tenuto lungo il lato del corpo

ERRORI: **gamba di attacco tesa** – contatto al suolo dopo l'ostacolo troppo lontano e con arto semipiegato

ESERCIZI:

andature con ostacoli (passaggio di lato, frontale, attacco 1.a gamba, ecc..)

con ostacoli ritmo 1 passo, 3 – 5 passi

distanze progressive e ridotte

aumento altezza ostacolo

minore altezza ostacolo dopo il 5°

Primo ostacolo da provare molte volte con partenza dai blocchi

## DISCO

Lancio che si divide in 5 fasi:

- 1) Doppio appoggio (partenza) Fondamentale avere molta torsione oraria
- 2) Appoggio piede Sx e spinta. Momento fondamentale in cui vengono poste le basi per un buon lancio
- 3) Volo, Momento in cui le anche devono avanzare ed il busto deve mantenere una certa verticalità e non sbilanciarsi verso il centro pedana
- 4) Appoggio piede Dx sul centro pedana. Arrivare sull'avampiede Dx ed anticipare il movimento delle anche
- 5) Doppio appoggio e lancio. Spingere con il piede Dx e ruotare le anche senza andare sul Sx

Durante tutto il giro tenere le braccia molto larghe per massimizzare il momento angolare

**ERRORI: mancanza dei giusti anticipi degli arti inferiori** – durante il giro disco basso - lancio con arto inferiore anteriore semipiegato

## ESERCIZI

Lancio da fermo

Rotazioni sul Sx a 360° con il braccio Sx alto per stabilizzare la partenza, senza disco

Dall'appoggio Sx all'appoggio Dx per migliorare la fase di volo, senza disco

Lancio a 180° da centro pedana piede Dx

Lancio con partenza di lato fuori pedana per cercare l'avanzamento in pedana

Finire l'allenamento con 3 lanci gara

## SALTO CON L'ASTA

Impugnatura e modo di portare l'asta – controllare la distanza delle mani

Mano Sx più alta del gomito

RINCORSA: sviluppo rincorsa, anche esterna alla pedana dell'asta (10-12 passi)

ERRORI: ritardo nella preparazione dell'asta all'imbucata – scarsa tenuta braccio sx – **prematura tirata delle braccia (l'asta si ferma, non avanza)**

ESERCIZI

Camminando portare l'asta come per staccare

Preparazione allo stacco – Azioni finali durante la rincorsa per imbucare l'asta imbucata da fermo e con 1 passo

Imbucate correndo lentamente (con appoggio dell'asta)

Corsa 4 – 6 appoggi e stacco

Stacchi aiutati con 4 appoggi

Curare la oscillazione dopo lo stacco con il movimento pendolare (portare la testa giù per l'infilata)

**GIAVELLOTTO**

FASI DI LANCIO

- 1) Rincorsa, ritmica con 6/10 passi
- 2) Dopo questi passi, ad un punto segnato, inizio fase della sfilata con arretramento del braccio di lancio.
- 3) Passi speciali (4/6 passi)
- 4) Passo impulso (ultimo passo incrociato prima del lancio), con arretramento del busto
- 5) Appoggio piede Dx con avanzamento gamba Sx
- 6) Finale a doppio appoggio con parte Sx che si blocca (errore da evitare piegamento gamba Sx)
- 7) Fase di recupero (dopo il lancio per stare dentro la pedana)

ERRORI: piazzamento finale non in anticipo rispetto al giavelotto – tronco frontale – **mano più bassa della spalla** – semipiegamento arto inferiore anteriore

ESERCIZI:

Skip 20 metri Frontale e laterale con giavellotto

Utilizzo elastici per simulare il lancio e correggere eventuale non uso della spalla

Camminare con il giavellotto, simulare il doppio appoggio finale, inclinare il busto indietro e caricare gli arti inferiori con spinta piede e gamba Dx

Lanci da fermo, seguiti da lanci con un solo incrocio per il ritmo di lancio. Porre molta attenzione sulla corretta posizione in ogni momento.

Effettuare lanci con 3 – 5 impulsi

Nei mesi invernali lanci da sopra la testa con pallone medicinale seguiti da lanci con il giavellotto

**1500 metri**

Correre con impegno – con postura senza oscillazioni del busto Ee respirazione rilassata e controllata

L'allenamento per i 1500 m crea una base che aiuta a prevenire gli infortuni

Inoltre miglior recupero tra le gare tra il primo ed il secondo giorno di gare.

**ERRORI: errata distribuzione dello sforzo** – corsa contratta non rilassata

ESERCIZI: Prove sui 1200 al ritmo dei 1500 per abituarsi al ritmo, almeno una volta prima del primo decathlon

ANDREA FASSIO    ASTI, 08/09/24