

L'ALLENAMENTO DEGLI SPRINTER JUNIOR, PROPOSTE PER L'ANNO 2007

Antonio Laguardia e collaboratori (Roberto Piscitelli, Riccardo Pisani, Sergio Biagetti, Andrea Presacane)

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR 18/19 anni

PERIODO INTRODUTTIVO - Fino al 29 ottobre -

Nella ripresa dell'allenamento dopo un periodo di riposo bisogna prevedere contenuti ed obiettivi di allenamento di carattere generale. Il recupero delle capacità organiche e dell'efficienza muscolare dovrà procedere gradualmente per tutta la durata del periodo. In particolare è necessario programmare l'uso dei sovraccarichi utilizzando carichi progressivamente crescenti al fine di evitare fastidiosi disagi muscolari.

In questa fase si possono inserire molti dei mezzi che verranno utilizzati nel ciclo di allenamento che segue, con finalità di apprendimento per quelli nuovi e di perfezionamento tecnico-esecutivo per quelli già conosciuti. E' proprio in questo periodo che l'allenatore, in relazione alle carenze manifestate dall'atleta nel ciclo agonistico precedente, può predisporre i giusti interventi correttivi sulla tecnica e la ritmica della corsa veloce. Le accresciute capacità di controllo tecnico-ritmico saranno poi utilmente sfruttate nell'effettuazione delle specifiche esercitazioni di corsa previste per il ciclo successivo.

PERIODO FONDAMENTALE 1 (3+1) - Novembre -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Forza esplosiva ed esplosivo elastica

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere: tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- Piegamento profondo continuo (coscia parallela al terreno) (4 serie di 5 ripetizioni fino al 150% del peso corporeo)
- ½ squat continuo veloce (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- Piegamento profondo jump da fermo (4 serie di 4/5 ripetizioni al 40 - 80 % del peso corporeo)
- ½ squat jump continuo (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico al 40 - 60% del peso corporeo)
- Molleggi avampiedi (da effettuare su di un arto per volta, due serie per ogni arto, iniziando a carico naturale da 20/30 ripetizioni, per arrivare a 50/60 ed eventualmente successivamente con un sovraccarico sino al 20% del peso corporeo)

Gli esercizi a),b) vanno eseguiti con un dinamismo tale da consentire: una decontrazione massima durante la fase di discesa, una frenata repentina all'angolo articolare dell'esercizio in uso, una rapida inversione del movimento ed una successione continua dello stesso.

I tempi esecutivi per ogni ripetizione si devono aggirare intorno agli 800millesimi di secondo per il piegamento profondo continuo e intorno ai 600 millesimi di secondo per il ½ squat continuo. La scelta iniziale dei carichi è quindi da mettere in relazione alla capacità dell'atleta di muoversi a velocità vicine ai tempi esecutivi indicati. I carichi vanno incrementati progressivamente solo quando l'atleta è in grado di mantenere il tempo esecutivo di ogni singolo movimento anche con un carico superiore. La crescita del carico nell'ambito del periodo si realizza modulando lo stesso da circa il 10% in meno e arrivando circa il 10% in più circa rispetto ai carichi individuati secondo il criterio dei tempi di esecuzione. Es: per un atleta di 70kg, è stato individuato un carico di 105 kg nel 1/2 Squat continuo pari al 150% del peso corporeo, si parte da 90 per arrivare a 120 kg con la seguente modulazione: 1° settimana- (90-95-100 kg). 2° settimana - (100-105-110 kg). 3° settimana - (110-115-120 kg).

Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'. Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità.

Riscaldamento

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano essi esercizi specifici, prove o salite), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

Forza speciale e specifica

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm)
- b) Salite (in questo ciclo le salite possono essere utilizzate a discrezione del tecnico secondo le esigenze individuali) - 2 serie di 4 x 30 mt con recupero di 3'4' tra le prove e 6' tra le serie + 4-5 x 50 mt con recupero 4-5'. In caso di pioggia, avendo a disposizione un pistino coperto, si può utilizzare il traino.
- c) Skip (2-3 serie di 80-120 tocche)

Prove di corsa

Prove tra 60 e 300 mt ad intensità intorno al 90 % per le prove brevi e all' 80 % per quelle lunghe per una percorrenza complessiva di circa 800-1000mt con esclusiva funzione di miglioramento della meccanica della corsa, con recuperi da 2' a 8'/10' a seconda delle distanze.

Esempi:

- a) 6x80- 300 – 300 rec. 2'-8'- 6'
- b) 5-6x200 rec.4'/5'
- c) 2x(6x80) rec. 2'-8'

** per il calcolo delle velocità di percorrenza si fa riferimento ai personali sulle distanze (per un personale di 8"5 sugli 80mt il 90% si ottiene dividendo il tempo per la percentuale: 8"5: 0.90 = 9"44; per un personale di 34"0 sui 300 l'80% è pari: 34"0:0.80= 42"5)

Allunghi di corsa veloce

Con partenza da fermo impiedi, su distanze di 80/100 mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

Progressivi di corsa

Progressivi su distanze di 60/80 mt raggiungendo, nel tratto finale, una velocità elevata ma correlata alle condizioni del periodo (4 /8 prove con recupero completo)

Prove ritmiche di corsa

Esercitazioni di corsa rapida (4/5/6x 100 mt) privilegiando in questa fase il numero di tocche e non la velocità delle prove

Esercizi di accelerazione e sprint

Sprint in piedi, in movimento e da fermo :10-12 x 30 m

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR
18/19 anni

PERIODO FONDAMENTALE 1 (3+1) Novembre

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>
Forza esplosiva ed esplosivo elastica esercizi a) c) d) e)	Riscaldamento Reattività su ostacoli Skip	Riscaldamento Salite*	Riscaldamento Skip	Forza esplosiva ed esplosivo elastica esercizi a) b) d) e)	Riscaldamento Reattività su ostacoli Skip
Esercizi di accelerazione e sprint	Allunghi di corsa veloce 3/4x80/100mt	Allunghi di compenso sul piano (4/6 x100mt)	Prove ritmiche di corsa 3-4 x 100 corsa rapida	Esercizi di accelerazione e sprint	Allunghi di corsa veloce 3/4x80/100mt
Progressivi di corsa 6-8x60mt	Prove di corsa b)		Prove di corsa c)	Progressivi di corsa 6-8x80mt	Prove di corsa a)

* in questo primo ciclo fondamentale al posto delle salite può essere inserita un ulteriore seduta di lavoro con il sovraccarico

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - PERIODIZZAZIONE INDOOR
18/19 anni

PERIODO FONDAMENTALE 2 (3+1) - dicembre -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Forza esplosiva ed esplosivo elastica

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- a) Piegamento profondo continuo (coscia parallela al terreno) (4 serie di 5 ripetizioni fino al 150% del peso corporeo)
- b) ½ squat continuo veloce (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- c) ½ squat jump da fermo (4 serie di 4/5 ripetizioni al 40 - 80 % del peso corporeo)
- d) ½ squat jump continuo (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico al 40 - 60% del peso corporeo)
- e) Molleggi avampiedi (da effettuare su di un arto per volta, due serie per ogni arto, iniziando a carico naturale da 20/30 ripetizioni, per arrivare a 50/60 ed eventualmente successivamente con un sovraccarico sino al 20% del peso corporeo)

Gli esercizi a),b) vanno eseguiti con un dinamismo tale da consentire: una decontrazione massima durante la fase di discesa, una frenata repentina all'angolo articolare dell'esercizio in uso, una rapida inversione del movimento ed una successione continua dello stesso.

I tempi esecutivi per ogni ripetizione si devono aggirare intorno agli 800 millesimi di secondo per il piegamento profondo continuo e intorno ai 600 millesimi di secondo per il ½ squat continuo . La scelta iniziale dei carichi è quindi da mettere in relazione alla capacità dell'atleta di muoversi a velocità vicine ai tempi esecutivi indicati. I carichi vanno incrementati progressivamente solo quando l'atleta è in grado di mantenere il tempo esecutivo di ogni singolo movimento anche con un carico superiore. La crescita del carico nell'ambito del periodo si realizza modulando lo stesso da circa il 10% in meno e arrivando circa il 10% in più circa rispetto ai carichi raggiunti nel periodo precedente . Es: per un atleta di 70kg , che ha utilizzato un carico massimo di 120 kg nel ½ Squat continuo pari al 170% circa del peso corporeo. si parte da 110 per arrivare a 130 kg con la seguente modulazione: 1° settimana- (105-110-115 kg). 2° settimana - (115-120-125 kg). 3° settimana - (125-130-135 kg)..

Riscaldamento

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano esse esercitazioni ritmiche, progressivi o esercizi di accelerazione e sprint), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

Forza speciale

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm)
- b) Skip (2-3 serie di 100-120 tocche con eventuale successivo utilizzo di cavagliere da 1kg)
- c) Balzi alternati (tripli, quintupli, decupli sino ad un totale di 50/60 balzi)
- d) Traino (2 X (3/4 x 30 mt.) rec. 3' - 7' + 6/8x30mt sul piano)

Prove di corsa Prove tra 60 e 300 mt ad intensità intorno al 90 % per le prove brevi e all' 80 % per quelle lunghe per una percorrenza complessiva di circa 800-1000mt con esclusiva funzione di miglioramento della meccanica della corsa, con recuperi da 2' a 8'/10' a seconda delle distanze.

Esempi: a) 4x100- 300 – 300 rec. 2'30"-8' - 6' b) 2x(200-300)rec. 4' -8' c) 2x(4/5x100) rec. 2'30"-8'

Prove ritmiche di corsa

Corsa rapida , corsa ampia e combinazioni delle due a seconda delle esigenze individuali (es. a) 3/5x100mt corsa rapida, b)2x60ar+2x60a.n+2x60; 4/5x60 in corsa ampia)

Progressivi di corsa

progressivi su distanze di 80 mt raggiungendo, nel tratto finale, una velocità elevata ma correlata alle condizioni del periodo

Esercizi di accelerazione e sprint dai blocchi

Sprint in piedi, in movimento e da fermo e sprint dai blocchi 10/12 x 30 mt

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - PERIODIZZAZIONE INDOOR
18/19 anni

PERIODO FONDAMENTALE 2 (3+1) - dicembre -

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
<u><i>pomeriggio</i></u> Forza esplosiva ed esplosivo elastica esercizi a) c) d) e) Esercizi di accelerazione e sprint Progressivi di corsa 6-8x60mt	<u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Reattività su ostacoli Skip Prove ritmiche di corsa 2x60 corsa ampia/corsa rapida (30+30mt) 2x60 corsa ampia /corsa veloce 2x60 secondo la normale ritmica	<u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Traino + esercizi di accelerazione e sprint di compenso anche dai blocchi Prove di corsa c	<u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Skip Balzi Allunghi di corsa veloce 3/4x80/100mt Prove di corsa b)	<u><i>pomeriggio</i></u> Forza esplosiva ed esplosivo elastica esercizi a) b) d) e) Esercizi di accelerazione Prove ritmiche di corsa 4/5 x 100 corsa rapida	<u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Reattività su ostacoli Balzi Es. di accelerazione e sprint dai blocchi Prove di corsa a)

* in questo secondo ciclo fondamentale al posto del traino può essere inserita un'ulteriore seduta di lavoro con i sovraccarichi

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 – PERIODIZZAZIONE INDOOR
18/19 anni

PERIODO SPECIALE (3+1)- gennaio -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Forza esplosivo elastica

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- a) ½ squat continuo veloce (3/4 serie di 5 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- b) ½ squat jump continuo (3 serie di 5 ripetizioni con carico del 40-60% del peso corporeo)
- c) ¼ squat jump continuo (3 serie di 5 ripetizioni con carico del 40-60% del peso corporeo)

n.b. i carichi non vanno più incrementati, bisogna invece puntare sul miglioramento della velocità di esecuzione. Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'. Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità.

Riscaldamento

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano esse esercitazioni ritmiche, prove di velocità o esercizi di accelerazione e sprint), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

Forza speciale

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm)
- b) Balzi (tripli, quintupli e decupli alternati sino ad un totale di 40 balzi circa)

Prove ritmiche di corsa

Corsa rapida , corsa ampia e combinazioni delle due a seconda delle esigenze individuali (es.: a)3/4x100mt corsa rapida o corsa ampia, b)2x60ar+2x60a.n+2x60; oppure 4/5x60 in corsa ampia)

Prove di velocità

Prove brevi da 60 a 80 mt ad intensità 95-100 % per un totale di 500 mt con pause ampie di 6' circa.

Prove medio - lunghe da 100 a 300 mt ad intensità del 93/95 % per un totale di 600/700 mt con recuperi di anche 8'/10' (es. 2x100- 200 - 200;)

Esercizi di accelerazione e sprint dai blocchi

Sprint in piedi, in movimento e da fermo e sprint dai blocchi 8/10 x 30/40 mt (la maggior parte dai blocchi)

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - PERIODIZZAZIONE INDOOR
18/19 anni**

PERIODO SPECIALE (3+1) - gennaio -

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<i>LUNEDÌ</i> <i><u>pomeriggio</u></i>	<i>MARTEDÌ</i> <i><u>pomeriggio</u></i>	<i>MERCOLEDÌ</i> <i><u>pomeriggio</u></i>	<i>GIOVEDÌ</i> <i><u>pomeriggio</u></i>	<i>VENERDÌ</i> <i><u>pomeriggio</u></i>	<i>SABATO</i> <i><u>pomeriggio</u></i>
Riscaldamento Reattività su ostacoli	Riscaldamento Balzi	Forza esplosivo elastica esercizi a) b) c)*	Riscaldamento Reattività su ostacoli	Riscaldamento Es. di accelerazione e sprint dai blocchi	
Prove ritmiche di corsa: b)	Accelerazioni da in piedi 4- x20mt	Esercizi di accelerazione e sprint	Prove di velocità medio – lunghe	Prove ritmiche a) 3 x100 corsa ampia Oppure 3x100 corsa rapida	
Prove medio lunghe 1x300	Sprint dai blocchi 4x30 +4x40mt Progressivi di corsa 3-4x80mt				

* a seconda delle esigenze individuali: 1) ridurre il numero complessivo delle esercitazioni proposte; 2) al posto della forza esplosivo elastica inserire una seduta di forza speciale

**SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 - PERIODIZZAZIONE INDOOR
18/19 anni**

1° PERIODO PREPARATORIO

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare nella settimana di rigenerazione

<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
Tecnica e ritmica di corsa	Lavoro tecnico sulla partenza dai blocchi Progressivi su 80 –100mt (6-8)	Test: - Bosco test - Muscle Lab - Balzi alternati Eventuale lavoro di tecnica e ritmica di corsa	Test: corsa circolare rapida 2x 60mt corsa in ampiezza 2x60mt corsa secondo la normale ritmica 2x60	riposo	Test: Resistenza specifica: 100 -300 Rec.10' (rilevare tempo e passi, per il 300 anche i tempi parziali ogni 50mt)

Il periodo agonistico - febbraio e prima settimana di marzo- non ci sono particolari indicazioni tecniche sulla gestione del periodo agonistico indoor in quanto la sua estensione temporale è limitata e necessita di un unico picco di forma che si va normalmente a collocare tra l'ultima settimana di febbraio e la prima di marzo (campionati italiani assoluti, giovanili indoor e a seguire incontro internazionale indoor).

Il periodo di rigenerazione al termine delle gare indoor : durante questo breve lasso di tempo (una settimana circa) il training viene ridotto notevolmente , l'atleta si deve astenere da allenamenti specifici ma può effettuare lavori su prove di corsa a velocità controllata, andature tecniche, andature varie con passaggio alla corsa, esercitazioni di sprint o di progressivi per mantenere una condizione tale per poter ripartire, alla ripresa dell'allenamento, senza subire stress muscolari particolari, ma nello stesso tempo rigenerato mentalmente e fisicamente.