

OBIETTIVI E STRATEGIE DI SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO PER I GIOVANI VELOCISTI DAI 16 AI 17 ANNI

Queste brevi note vogliono stimolare una riflessione sui percorsi di allenamento da proporre ai nostri giovani velocisti. Riflessione quanto mai necessaria perché si è più volte constatato che, se si riesce a dare quasi sempre continuità al miglioramento delle prestazioni dei giovani nelle categorie allievi e già un po' meno nella categoria iunior non sempre si è poi in grado di creare le condizioni perché questo progresso si verifichi anche nel proseguo della loro carriera (cat. promesse e senior). Per dirla in altre parole: le prestazioni ottenute da un giovane nel passaggio da un cat. all'altra ed in particolare al termine della categoria J dovrebbero rappresentare per lui un punto di partenza e non un punto di arrivo. Non devono essere un punto d'arrivo per non pregiudicare o condizionare negativamente le sue affermazioni future. Devono e possono essere invece un punto di partenza per sempre nuovi miglioramenti e affermazioni.

Come più volte affermato in letteratura un giovane di talento non è un campione in miniatura ed è quindi sicuramente errato utilizzare i contenuti dell'allenamento di un campione riducendone semplicemente la quantità e l'intensità per renderglielo eseguibile.

Proviamo ad individuare alcuni principi generali:

- La scelta dei mezzi e delle metodologie di allenamento utilizzate in un dato momento devono essere sempre in stretta relazione con quanto realizzato nel periodo precedente e con una possibile previsione di quello che potrebbe essere il loro sviluppo futuro (principio della continuità);
- nella scelta dei mezzi e delle metodologie di allenamento bisogna sempre tener conto e sfruttare al meglio le caratteristiche dello sviluppo psicobiologico del periodo (principio della differenziazione)

Diamo ora applicazione a questi due principi provando a dare una risposta alla seguente domanda:

Come allenare quindi:

- ***Le capacità tecnico-ritmiche e di velocità,***
- ***Le diverse manifestazioni della forza muscolare***
- ***La condizione fisica e le capacità di sopportazione e distribuzione dello sforzo***

Nella fascia d'età 16/17 anni senza pregiudicarne il loro ulteriore sviluppo futuro?

LE CAPACITA' TECNICO-RITMICHE E DI VELOCITA'

Obiettivo generale

Migliorare e perfezionare la "tecnica" della corsa veloce (partenza, accelerazione, fase lanciata) anche nelle sue differenziazioni ritmiche (corsa in frequenza – corsa in ampiezza-combinazioni delle due)

Obiettivi specifici

1. Apprendere e/o perfezionare l'esecuzione tecnico-ritmica:
 - della fase di partenza ed accelerazione
 - della corsa circolare rapida, della corsa in ampiezza e della corsa con modelli ritmici intermedi
 - delle andature tecnico-ritmiche
2. Iniziare ad utilizzare la corsa circolare rapida, la corsa in ampiezza e la corsa secondo la normale ritmica come mezzo:
 - di sviluppo delle capacità di velocità
 - mezzo di controllo dell'influsso della tecnica di corsa e del lavoro muscolare sulla velocità di corsa

Mezzi da utilizzare

Andature	
<p>Le andature sollecitano in maniera specifica l'efficienza muscolare e l'elasticità delle strutture muscolo tendinee del segmento gamba piede producendo effetti che influenzano positivamente la tecnica di corsa. Possono essere realizzate accentuando alternativamente uno dei due parametri ritmici, con passaggi progressivi da un'accentuazione all'altra o con ulteriori variazioni ritmiche.</p>	
Corsa a gambe tese:	<p>Su 30/60mt per 3/6 serie, da eseguire avendo cura far avanzare linearmente il bacino (ridurre al minimo le oscillazioni alto basso):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Con la normale ritmica,2. Accentuando l'ampiezza dei movimenti,3. Accentuando la rapidità dei movimenti, <p>a cui far seguire esercitazioni in cui si alternano tratti di 20mt con diverse impostazioni ritmiche (3/6). Esempi: Passaggi progressivi su 40mt: 1+2; 2+1; 1+3; 3+1; Variazioni ritmiche su 60mt: 1+3+1; 2+1+2; 2+1+3</p> <p>Su 30/60mt intervallata da passi di corsa monolaterali o alternati:</p> <ol style="list-style-type: none">1. avviarsi con circa 10 passi di corsa a gambe tese e poi inserire 1 passo di corsa normale ogni 3 o 5 passi di corsa a gambe tese (con questa ritmica il passo di corsa viene effettuato sempre sull'arto dx o viceversa sempre sull'arto sx)2. avviarsi con circa 10 passi di corsa a gambe tese e poi inserire 1 passo di corsa normale ogni 2 o 4 passi di corsa a gambe tese (con questa ritmica il passo di corsa viene effettuato alternativamente). <p>Le sensibilità acquisite con le esercitazioni precedenti possono essere utilmente trasferite nella corsa facendo effettuare dei 60mt in cui chiede di alternare tratti di 20mt di corsa a gambe tese a tratti di corsa circolare rapida (3/6). Esempi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. corsa circolare rapida/ corsa a gambe tese/ corsa circolare rapida2. corsa a gambe tese/ corsa circolare rapida/ corsa a gambe tese
Corsa calciata:	<p>Su 50 toccate o 40mt (2/4) a cui far seguire esercitazioni in cui si alternano 10 toccate di corsa calciata rapida a 10 toccate di corsa calciata in cui vengono accentuati i rimbalzi dei piedi per un totale di 50 toccate (3/6);</p>
Skip:	<p>A ginocchia alte sul posto o in leggero avanzamento su 40/ 80toccate (3/6) da eseguire:</p> <ol style="list-style-type: none">1. con salita delle ginocchia fino all'orizzontale,2. accentuando il rimbalzo dei piedi e la salita verso l'alto delle ginocchia oltre l'orizzontale,3. accentuando la rapidità dei movimenti (la salita delle ginocchia è meno marcata dell'es.1), <p>a cui poi far seguire esercitazioni di skip su 60 toccate (3/6) in cui si alternano 10 toccate dell'es.1 a 10 dell'es. 3, oppure 10 dell'es.1 a 10 dell'es.2;</p>

Saltelli e corse con la funicella:	<p>Saltelli alternati sul posto o in leggero in avanzamento 30/60 saltelli per 3/6 volte da eseguire variando l'altezza dei rimbalzi e quindi la rapidità dei saltelli cui far seguire esercitazioni in cui si alternano 10 toccate accentuando l'altezza dei rimbalzi a 10 in cui si accentua invece la rapidità dei rimbalzi.</p> <p>Corsa con la funicella realizzando un giro di funicella per ogni appoggio da 30 a 80mt.</p> <p>La funicella può essere inoltre utilizzata per realizzare un'interessante variante esecutiva di molte delle altre andature (calciata, skip, corsa a gambe tese)</p>
---	---

Il trasferimento nel gesto globale degli specifici aspetti tecnici accentuati nell'andatura, può essere efficacemente realizzato con esercitazioni in cui si richiede un passaggio progressivo alla corsa. Esempi:

1. passaggio progressivo dallo skip alla corsa
2. passaggio progressivo dalla calciata con rimbalzo accentuato alla corsa
3. passaggio progressivo dai saltelli alternati con la funicella alla corsa con funicella

Accentuazioni ritmiche del passo di corsa veloce

Le accentuazioni ritmiche del passo di corsa veloce permettono di scomporre la prestazione di velocità nelle due componenti fondamentali: la frequenza e la lunghezza dei passi. Per questa loro peculiarità è possibile utilizzarle in ogni fase d'allenamento sia come mezzi per influenzare lo sviluppo delle capacità di velocità che come strumenti di controllo dell'influsso della tecnica e del lavoro muscolare sulla velocità di corsa. Far apprendere e perfezionare in età giovanile tutte le varianti tecnico-ritmiche di queste esercitazioni significa creare le condizioni per rendere estremamente efficace il loro utilizzo futuro.

Prove ritmiche e di velocità

Apprendimento e/o perfezionamento

Corsa circolare rapida, corsa in ampiezza e corsa con variazioni ritmiche sotto forma di allunghi a velocità costante e/o progressivi. Esempi:

- a. corsa circolare rapida (4/6x60mt) a cui far seguire prove di corsa su 60/80mt (2/4) alternando ad un tratto di 20mt in corsa circolare rapida un successivo tratto sempre di 20mt in corsa secondo la normale ritmica (o viceversa).
Per i 60mt (20corsa circ.+20corsa normale ritmica + 20 corsa circ.)
oppure (20mtcorsa normale ritmica + 20 corsa circ + 20 corsa normale ritmica)
Per gli 80mt (20corsa normale ritmica + 20 corsa circ + 20 corsa normale ritmica+ 20 corsa circ.);
- b. corsa in ampiezza (4/6x60mt) da realizzare attraverso un accentuazione e sensibilizzazione del rimbalzo del piede al suolo e tale da produrre come effetto un marcato avanzamento del bacino a cui far seguire prove di corsa su 60/80mt (2/4) alternando ad un tratto di 20mt in corsa ampia un successivo tratto sempre di 20mt in corsa secondo la normale ritmica (o viceversa).
Per i 60mt (20corsa in ampiezza.+ 20corsa normale ritmica + 20 corsa in ampiezza),
oppure (+ 20 corsa normale ritmica +20corsa in ampiezza + 20 corsa normale ritmica).
Per gli 80mt (20 corsa in ampiezza + 20mtcorsa normale ritmica + 20 corsa in ampiezza + 20 corsa normale ritmica)

	<p>Sviluppo specifico e controllo Corsa circolare rapida, corsa in ampiezza, corsa secondo la normale ritmica su 60mt rilevando tempi di percorrenza e n° di passi realizzati. Effettuare 4/6 prove con recuperi di 3'-4'. Esempi di esercitazioni da utilizzare:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 2/3x60 corsa circolare rapida + 2/3x60 corsa veloce con la ritmica normale b. 2/3x60 corsa in ampiezza + 2/3x60 corsa veloce con la ritmica normale c. 2x60 corsa circolare rapida + 2x60 corsa veloce con la ritmica normale + 2x60 corsa in ampiezza. <p>Ai 17 anni si possono iniziare far effettuare anche prove sulla distanza dei 100mt (esercitazione più specifica che offre la possibilità di confronto con le prestazioni realizzate in gara)</p>

Esercizi di accelerazione e sprint

Apprendimento e/o perfezionamento:

Avvii da in piedi e dai blocchi su 4/6 appoggi, utilizzando anche segnali di riferimento sul terreno, con l'obiettivo di precisare gli aspetti tecnico ritmici dell'accelerazione.

Sviluppo specifico e controllo

Sprint da in piedi :6-10 x 20/30 m. con recuperi completi

Sprint dai blocchi: 6-10 x 20/30mt con recuperi completi

LE DIVERSE MANIFESTAZIONI DELLA FORZA E LA LORO UTILIZZAZIONE

Obiettivo generale

Saper sfruttare le accresciute capacità di forza

Migliorare l'efficienza di tutti i distretti muscolari ed in particolare degli arti inferiori.

Obiettivi specifici

- Migliorare l'efficienza muscolare localizzata e continuare a correggere eventuali squilibri
- Apprendere una tecnica corretta di carico sulla colonna vertebrale
- Far crescere il carico nell'esecuzione delle esercitazioni prescelte senza che diminuisca il dinamismo
- Perfezionare la tecnica esecutiva di tutte le esercitazioni prescelte ed in particolare degli esercizi che collegano fra loro le diverse fasi del passo di corsa.
- Stimolare la forza veloce ciclica degli arti inferiori

Mezzi da utilizzare	
Muscolazione localizzata	Lavoro a circuito o a stazioni anche con la finalità di correggere eventuali squilibri muscolari: tra agonisti ed antagonisti; tra tronco e arti inferiori; tra tronco e arti superiori
Sovraccarico	<p>Esercizi da utilizzare:</p> <p>a) Esercitazioni di apprendimento/perfezionamento della tecnica esecutiva di: 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 (in ogni seduta utilizzare 2/3 degli esercizi indicati per un totale di 6/9 serie di 5/6 rip. Con carichi fino al 50% del peso corporeo.</p> <p>b) Andatura in divaricata sagittale: 4/6 serie di 10 movimenti con carichi fino al 30% del peso corporeo.</p> <p>c) ½ squat continuo veloce: 4 serie di 5/6 ripetizioni con carichi fino al 100% del peso corporeo</p> <p>Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità. Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'.</p>
Potenziamento a carico naturale o con piccoli sovraccarichi	<p>Esercizi da utilizzare:</p> <p>a) Piegamento profondo Jump: 4x5 rip.</p> <p>b) ½ Squat Jump continuo su un arto(dalla posizione di divaricata: 2x5dx +2x5sx</p> <p>c) ½ Squat jump: 4x5 rip</p> <p>d) Salti a piedi pari con raccolta delle ginocchia al petto o delle gambe dietro: 4x6/8 rip.</p> <p>e) Rimbalzi fra Hs: 6x6/8 hs (altezze e distanze da variare in funzione degli obiettivi che si vogliono raggiungere).</p> <p>*cinture zavorrate da 3 a 6 kg a seconda del tipo di esercizio</p>
Esercizi che collegano fra loro le diverse fasi del passo di corsa	<p>Balzi alternati <i>Apprendimento perfezionamento</i> Balzi alternati in diagonale sui gradoni: 4x6/10 balzi</p> <p>4serie di 10-15 balzi eseguiti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Secondo la normale successione ritmica (individuale) 2. Accentuando la lunghezza dei balzi ed il tempo di rimbalzo al suolo 3. Accentuando la velocità di esecuzione/avanzamento <p>a cui far seguire esercitazioni di balzi alternati in cui si alternano tratti di 5/10 balzi con diverse impostazioni ritmiche (2/4). Esempi: Passaggi progressivi: da es. 2 a es.1 (5+5 o 5+10 o 10 +5); da 1 a 3 (5+5 o 5+10 o 10+5); Combinazioni ritmiche: 5x(es. 1 + es. 3 + es. 1); 5 x(es.2 +es. 1 +es.2); 5x(es.2+ es. 1 + es.3)</p> <p><i>Sviluppo specifico e controllo</i> - tripli; quintupli; decupli con chiusura in buca</p>

	<p>Corsa balzata <i>Apprendimento perfezionamento</i> 4 serie di 15/20 balzi eseguiti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Secondo la normale successione ritmica (individuale) 2. Accentuando la lunghezza dei balzi ed il tempo di rimbalzo al suolo 3. Accentuando la velocità di esecuzione/avanzamento <p>a cui far seguire esercitazioni di corsa balzata in cui si alternano un certo numero di balzi con diverse impostazioni ritmiche. Esempi: Passaggi progressivi: -da 2 a 1 (5+10 o 10 +5); da 1 a 3 (5+10 o 10+5); da 2 a 1 e da 1 a 3(5+5+5), - dalla corsa balzata alla corsa Variazioni ritmiche: 5x(1 + 3 + 1 + 3); 5 x(2 + 1 +2 + 1)</p> <p><i>Sviluppo specifico e controllo</i> - su 30 e 60mt rilevando numero di passi e tempo realizzato</p> <p>Salite - su 30 e 50mt: 2x(3/4x30) +1x(3x50mt) rec. 3'/8 + allunhi di compenso di 60mt sul piano.</p>
--	--

CONDIZIONE FISICA E CAPACITA' DI SOPPORTARE E DISTRIBUIRE IN MANIERA OTTIMALE LO SFORZO NELLA CORSA*

Obiettivi generali

Far crescere la condizione fisica generale e iniziare a sviluppare quella specifica

Coinvolgere e sviluppare tutte le qualità fisico-organiche e neuro-muscolari necessarie per gareggiare in tutte le specialità di corsa dai 100 ai 400 della categoria allievi

Distribuire correttamente lo sforzo sia in allenamento che in gara

*(per la forza vedere quanto suggerito in precedenza)

Obiettivi specifici

- migliorare la potenza aerobica
- migliorare la resistenza specifica
- iniziare a migliorare la resistenza alla velocità

Mezzi da utilizzare	
Potenza aerobica mista resistenza specifica	<p>Prove tra 200 e 600 mt per un volume complessivo di 1500- 2500mt. circa, con recupero da 3' a 6' tra le prove da 6' a 8' tra le serie. Esercitazioni da utilizzare:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) 2 x(4/5x200) rec. 3'/4' tra le prove, 6'/8' tra le serie b) 2x500-2x400-2x300 rec.6' // 4'-6' // 4' ; oppure 2/3x(500/300) rec. 4' tra le prove e 8' tra le serie c) 5-7x300 rec. 4' d) 2x 800/1000mt con 6' rec. (alternando un tratto di 100mt in allungo ad uno in soupless, oppure 80mt in allungo + 120mt souplesse) e) 4x400 con 6' di rec. (alternando 50mt veloci a 50mt in souplesse)

Resistenza specifica	<p>(2-4 prove su distanze medie- 150/250e medio -lunghe -300/500 per un totale di 600-1000mt con pause ampie da 8' a 15'). Esercitazioni da utilizzare:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 150/150//250/250, oppure 250/200//250/150, oppure 250/200/150 b. 200/200/200 oppure 200/200/200/200 c. 300/300, oppure 300/300/300 d. 500/300, oppure 400/300/300,oppure 400/200 <p>Inizialmente è preferibile far correre alcune delle prove di un allenamento sulla res. specifica ad un livello di intensità inferiore alla intensità media richiesta , oppure modulare l'intensità delle prove. All'interno di un allenamento sulla res. specifica si può richiedere ad esempio all'atleta di correre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la prima e la terza prova ad un livello di intensità inferiore - successivamente solo la seconda o la terza prova - dopo aver esperito i passaggi precedenti si possono far correre tutte le prove allo stesso livello di intensità. <p>Il fine è quello di permettere all'atleta di completare l'allenamento con una sensazione di maggiore controllo su quello che sta facendo e di abituarlo progressivamente a lavorare in condizioni di sempre maggiore lattacidemia.</p>
Prove di corsa su 60 mt con pause brevi	<p>Prove di 60 mt in serie di massimo 4 prove , effettuando circa 12 ripetizioni con recuperi (tra le prove) di 1' e 6'/8' tra le serie, per un totale di 700 mt circa.</p> <p>Esercitazioni da utilizzare:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) 3x(4x60) rec. 1'- 6'/8' oppure 4x3x60 rec.1'/6' <p>In questo tipo di allenamento le prove vanno corse senza eccedere nella fase di accelerazione in modo da valorizzare la fase lanciata e la tecnica di corsa.</p>
Resistenza alla velocità	<p>Prove di 60 mt prima a coppie e poi a terzine (60 in serie di 2/3 prove) corse a circa 95 %, effettuando da 6 a 10 ripetizioni con recuperi di 2'/3' e 6'/8' tra le serie, per un totale di 400/600mt. Esempi di combinazioni da utilizzare:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. iniziare con 3x(2x60) per poi arrivare a 5x(2x60) rec. 2'/6' b. 1x3x60 + 2/3x(2x60) c. 2x(3x60) + 1/2x(2x60) d. 3x3x60

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2007/2008 16/17 anni

PERIODO FONDAMENTALE 1 – novembre/dicembre

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
<p>Andature</p> <p>Prove ritmiche (apprendimento e/o perfezionamento)</p> <p>Potenza aerobica mista a res. specifica a), b) o e)</p>	<p>Balzi alternati*, corsa balzata (apprendimento e/o perfezionamento)</p> <p>Prove di corsa con pause brevi</p>	<p>Andature</p> <p>Sovraccarico + muscolazione localizzata**</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>Balzi alternati, corsa balzata (apprendimento e/o perfezionamento)</p> <p>Prove ritmiche (apprendimento e/o perfezionamento)</p> <p>Potenza aerobica mista a res. specifica c) o d)</p>	<p>Andature</p> <p>Potenziamento a carico naturale + muscolazione localizzata *</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint</p>

*Le sedute di allenamento della forza a carico naturale e con sovraccarico possono essere variate tenendo conto delle necessità e del livello di evoluzione dell'atleta. Esempi: 2 sedute miste forza -sovraccarico+ carico naturale-; -1 di forza con sovr. + 1 mista; 2 sedute di forza con sovraccarico).

** In una delle due sedute possono essere anche eseguiti in diagonale sui gradoni

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2007/2008 16/17 anni

PERIODO SPECIALE – marzo- aprile

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
<p>Andature (in forma ridotta rispetto ai precedenti periodi)</p> <p>Resistenza alla velocità</p>	<p>Balzi alternati, corsa balzata (perfezionamento)</p> <p>Resistenza specifica* a) ,b)</p>	<p>Andature (in forma ridotta rispetto ai precedenti periodi)</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint dai blocchi+ progressivi</p>	<p>Prove ritmiche e di velocità (sviluppo specifico)</p> <p>Resistenza specifica* c) o d)</p>	<p>Balzi alternati, corsa balzata (sviluppo specifico)</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint</p>	<p>RIPOSO**</p>

A seconda delle necessità dell'atleta si può continuare a mantenere una seduta di lavoro con sovraccarico (Marzo)

*nelle prove di resistenza specifica si consiglia di fare attenzione alla distribuzione dello sforzo

**In caso di prime gare si può eliminare la seduta di allenamento del venerdì

Per informazioni e commenti contattare l'autore:

Prof. Antonio Laguardia :

- e-mail tonilagu@excite.it;

- cell. 3358001101

