

Il Fartlek per i velocisti

Dorde Stefanovic, Irina Juhas

Il Fartlek (gioco di velocità) rappresenta la corsa libera in natura, durante la quale si alternano carichi diversi.

Questi carichi sono determinati dallo sprinter stesso che dà in questo modo al fartlek una forma specifica nell'organizzazione e nella direzione.

Lavorando con sprinters che non conoscono ancora le possibilità del loro corpo, è raccomandabile per questo fartlek la guida da parte di un allenatore o da parte di un atleta esperto come capogruppo che non permetta che l'allenamento diventi una competizione. Oltre agli sprinters, un fartlek come questo può essere usato anche da atleti la cui capacità del sistema cardiaco e del sistema respiratorio devono essere di alto livello.

Il fartlek suggerito può essere usato con successo in entrambi i periodi, preparatorio e di gara. Esso porta ad un accumulo di energia nel velocista, cosa che è di grande importanza in un periodo tra competizioni importanti. Durante il periodo di gara il modo suggerito di sviluppo del meccanismo aerobico-anaerobico (capacità) di solito avviene di giovedì (quando la gara è di domenica) e i venerdì sono giornate di riposo.

PARTE 1 (Introduzione)

- a) 200 m di marcia;
- b) 600 m di corsa facile;
- c) durante l'alternanza di marcia e di corsa un complesso di esercizi simili

nella loro forma a quelli fatti dal velocista ed al suo modo di muoversi e dal carico muscolare (jogging, skipping, estensione della gamba più in basso, cambi di direzione del movimento, come uno slalom fra gli alberi, ecc.).

L'obiettivo è quello di stimolare il sistema nervoso senza grande ampiezza di movimenti.

PARTE 2

- a) Corsa 300 m - 400 m con velocità in accordo con l'umore personale;
- b) 400 m "ventosi" di velocità (50 m di sprint + 50 m di corsa facile);
- c) 5 minuti di esercizi di stretching muscolare sul posto e in movimento (rispettando i principi: circonduzione, prestazione veloce);
- d) 5 x 50 m di corsa in ascesa con accelerazione in salita (una pausa e il ritorno in salita attraverso una corsa facile);
- e) 5 minuti di corsa facile e di marcia con esercizi che permettono scioltezza muscolare;
- f) salti alternati in un terreno un po' scosceso (5 x 25 salti), pausa con corsa facile in salita.

PARTE 3

Corsa con un ritmo costante durante differenti periodi di tempo, in cui l'obiettivo sia quello di conservare una alta velocità di corsa diminuendo

il tempo di lavoro muscolare, per esempio:

- 1,5 minuti di corsa veloce;
- 1,5 minuti di corsa facile;
- 1 minuto di corsa veloce;
- 1 minuto di corsa facile;
- 0,5 corsa veloce;
- 0,5 corsa facile.

PARTE IV

- a) Corsa facile 1.5 km;
 - b) esercizi di stretching in scioltezza sul posto e in movimento 5 minuti;
 - c) marcia 200 m.
- La lunghezza totale di corsa in questo fartlek è tra i 5 e i 6 km. L'obiettivo è quello di realizzare tutti gli esercizi che sono svolti in natura "rapidamente e morbidamente" con un ritmo relativamente alto di movimento. La composizione del fartlek è data da esercizi di alta intensità ed esercizi di bassa intensità che si succedono alternativamente. C'è relativamente una grossa scelta di esercizi diretti che rappresentano questo "cocktail" di eccitazione-rilassamento.