

La programmazione dell'allenamento della forza nello sprinter di elevato livello

Carlo Vittori

Responsabile della Metodologia dell'Allenamento per il Settore Tecnico della FIDAL

La programmazione di un allenamento pluriennale, che voglia conciliare le due esigenze: quella del rispetto dei giusti tempi per un compiuto recupero psico-nervoso e ripristino delle capacità muscolari di prestazione e l'altra di cimentarsi, ugualmente con soddisfazione ed efficacia, in un ricco programma di competizioni, deve poter rispondere ad uno dei principali fondamenti dell'allenamento che vede, nella *variazione di sviluppo dei mezzi e delle metodologie adottate*, il presupposto sistematico che assicura la continuità degli effetti di miglioramento. Variazione riferibile alla qualità dei contenuti (tipo di esercitazione), alla modulazione della quantità ed intensità dei carichi di lavoro, al tipo delle metodologie ed alla organizzazione dell'allenamento stesso.

Il cambiamento, in sintesi, per essere effettivamente incisivo e sostanziale deve riguardare tutte le componenti che influenzano la struttura del training.

Facendo esplicito riferimento all'organizzazione del lavoro per migliorare le diverse capacità di forza legate alla prestazione del corridore velo-

ce, la prima scelta va fatta sul tipo di cicizzazione da adottare per pianificare l'attività pluriennale.

Per conciliare la doppia esigenza sopra esposta, si consiglia di alternare un anno organizzato con due macrocicli semestrali di allenamento per le competizioni indoor e outdoor, ed un anno programmato con un solo macrociclo di 12 mesi, per le competizioni outdoor. Ciascun macrociclo semestrale è composto da un periodo preparatorio ed uno agonistico. Il primo di questi è della durata di 3 mesi, il secondo di 2 mesi. Il macrociclo annuale, invece, è costituito da un solo periodo preparatorio di 6 mesi ed uno agonistico.

Il più lungo periodo preparatorio previsto per un macrociclo annuale, da sistemare ad anni alterni nel programma pluriennale, oltre a permettere la diluizione dell'intero carico di lavoro e ad abbassarne la densità, determina un impatto meno stressante e consente, inoltre, di riprendere alcune esercitazioni indispensabili per ricostruire e ricomporre la base di efficienza muscolare generale che necessita di lunghi tempi di trasformazione in rendi-



mento specifico.

E' realistico supporre che un doppio macrociclo semestrale, proprio per i due periodi di competizione che contiene, abbia una certa incidenza sullo scadimento delle capacità di forza e sull'efficienza del sistema nervoso. Di conseguenza un anno meno stressante per un più limitato numero di competizioni ed un più lungo e continuo periodo di allenamento, oltre a favorire la rigenerazione delle capacità muscolari e psico-nervose, predispone l'atleta ad utilizzare, l'anno successivo in un doppio ciclo competitivo, gli effetti cumulatisi nell'anno precedente.

Il programma del lavoro di forza di un ciclo annuale, va, quindi, distribuito nell'arco di 6 mesi circa, cioè per tutta la durata del periodo preparatorio. Esso dovrebbe prevedere l'utilizzazione iniziale di mezzi e metodologie per il recupero della capacità contrattile muscolare come caratteristica di base *generale*, e pro-

seguire con esercitazioni ad indirizzo *speciale* della forza, per finire con quelle di tipo *specifico*, secondo una distribuzione in cui i diversi mezzi costituiscono una miscela, come

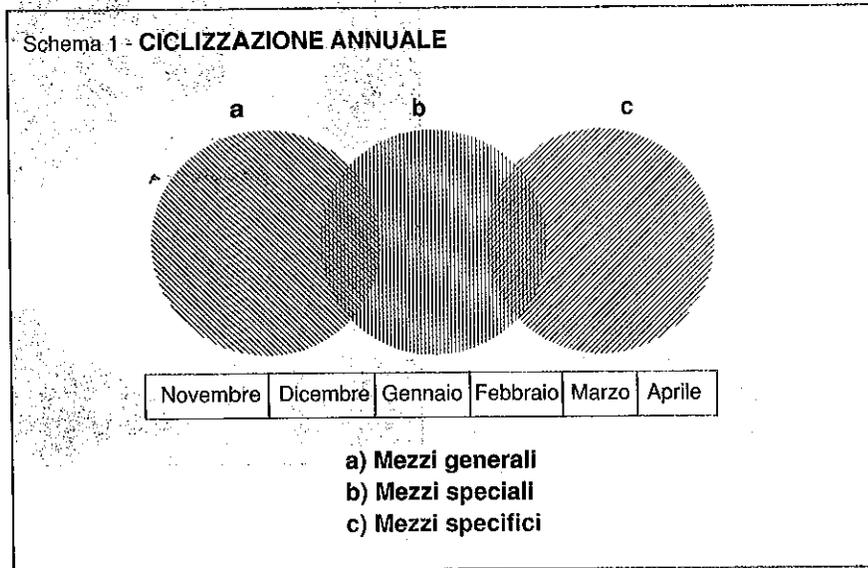
zando mezzi di allenamento che stimolano espressioni di forza più correlate con la prestazione, si producono effetti più facilmente e *direttamente* in essa impiegabili. Tale

strategia trova la sua motivazione nella brevità del periodo preparatorio, che non consentirebbe l'adozione di un metodo indiretto, per i più lunghi tempi di trasformazione e trasferimento in forza specifica, di cui necessita.

In un programma pluriennale vengono ad alternarsi, quindi, un anno di allenamento con metodo *indiretto* ed uno con metodo *diretto*.

OBIETTIVI

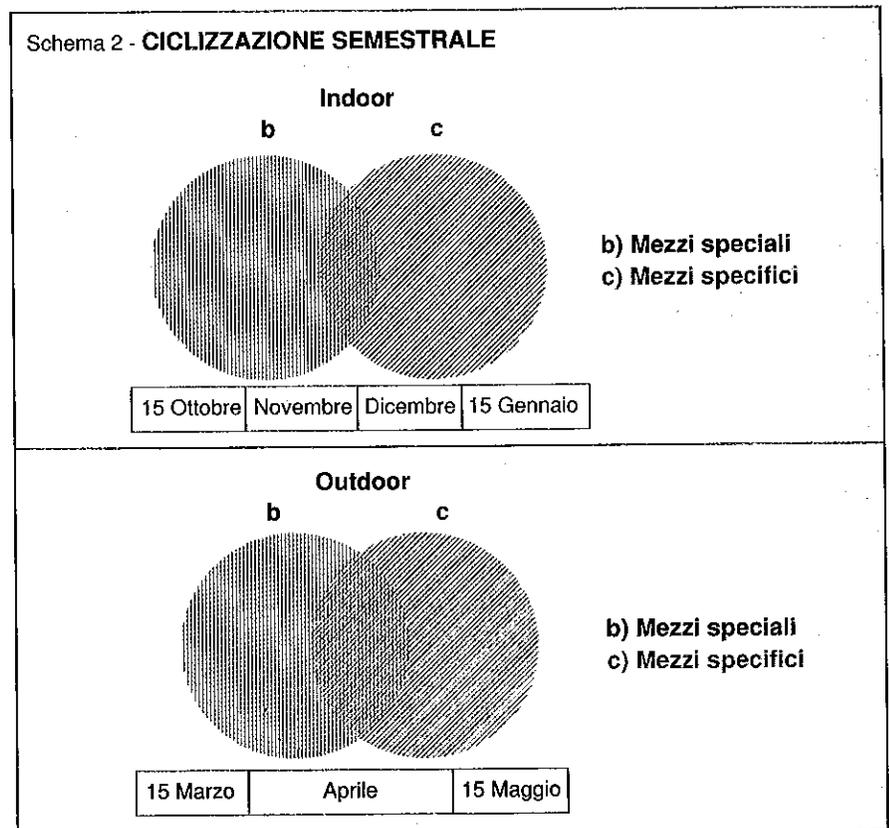
Le finalità dell'allenamento della forza dello sprinter sono quelle di stimolare, con un ampio ventaglio di mezzi, tutte le capacità muscolari legate alle diverse espressioni della forza utilizzate nella prestazione di sprint. Quest'ultima, assai composita, richiede una ottima base di



appare nello schema 1, e rispondono ad una metodologia che si definisce *indiretta*, giacché le capacità specifiche, implicate nella prestazione, vengono sollecitate soltanto dopo aver stimolato quelle generali di base, che *indirettamente* la sostengono.

Nell'organizzazione, invece, di un piano di allenamento a doppio ciclo semestrale, viene esclusa l'utilizzazione sistematica degli esercizi a carattere generale (eventualmente si usano soltanto nel breve ciclo di ripresa del lavoro che precede il vero e proprio periodo preparatorio).

Il periodo ha inizio con un allenamento della forza i cui contenuti si riferiscono particolarmente ad esercizi *speciali*, e prosegue con l'impiego di quelli *specifici* (vedi schema 2), rispondendo ad una metodologia di tipo *diretto*, giacché, utiliz-



forza massima dinamica, mista a *forza esplosiva* soprattutto nella prima parte di forte accelerazione. Ma nel prosieguo, per raggiungere le più alte velocità possibili all'atleta, è indispensabile che alle espressioni sopracitate si aggiunga, ed in maniera massiccia, *quella riflessa della forza* che, per effetto delle capacità di "stiffness" della muscolatura estensoria, viene estrinsecata in tempi brevissimi, intorno ai 90 millesimi.

In sintesi, nella più breve gara di sprint vengono coinvolte ed in maniera consistente tutte le modalità di espressione della forza. Necessita, perciò, partire dall'allenamento della capacità contrattile di tutta la muscolatura estensoria delle gambe, in quanto qualità di base della sostanza muscolare e della sua *forza massima dinamica*. Si prosegue con l'adozione di mezzi che consentono di mobilitare le capacità di sincronizzazione e reclutamento istantaneo di un sempre maggiore numero di unità motrici che caratterizzano la espressione *esplosiva* della forza.

Il programma si completa inserendo esercitazioni che stimolando la espressione *riflessa della forza*, rafforzano l'effetto recessivo di "contrazione eccentrica". E' questo un vantaggio di mezzi che si apre progressivamente per incidere su manifestazioni sempre più veloci della forza, le sole che consentono di raggiungere elevate velocità nella corsa.

La strategia di allenamento, però, deve completarsi con l'adozione di esercitazioni che utilizzino in forma ciclica (cioè in movimenti omologhi ripetuti degli arti inferiori) le capacità acquisite in forma aciclica. Appartengono a questo gruppo i

mezzi specifici di corsa che hanno lo scopo di tradurre in rapidi movimenti delle gambe i presupposti di forza acquisiti con gli esercizi generali e speciali. Questi ultimi hanno proprio la funzione di anello di congiunzione che agevoli il trasferimento degli effetti dei mezzi generali nell'esercizio specifico.

Giova ricordare che è reale la difficoltà di utilizzare in movimenti ciclici sempre più rapidi le capacità di forza acquisite con esercizi aciclici, se non si supera questo impasse adottando un massiccio sviluppo di esercizi di "rapidità" e di prove vere e proprie di corsa, con finalità essenzialmente meccaniche di "rodaggio", atte a riconcedere al muscolo la sua ottimale scioltezza, abbassando il grado di viscosità che il grande lavoro di forza può aver compromesso.

I CONTENUTI DI UNA CICLIZZAZIONE ANNUALE

Nella prima parte del periodo preparatorio, dopo il breve ciclo di ripresa dell'allenamento a seguito del riposo autunnale, per circa 4 settimane, la scelta cade su 3 esercizi di forza che influenzano prevalentemente l'azione contrattile della muscolatura estensoria degli arti inferiori:

- 1) **1/2 squat da fermo;**
- 2) **1/2 squat continuo a tempo;**
- 3) **andatura a piegate.**

1) **1/2 squat da fermo**, si esegue utilizzando un multipower, partendo da gambe semipiegate a circa 90° dall'immobilità. Si effettuano 4-5 rapide estensioni degli arti inferiori, dopo aver riassunto, lentamente, la posizione di partenza. L'entità del sovrac-

carico che grava sulle spalle, può essere, al massimo, il 200% del peso del corpo, e comunque valutato in base al valore della potenza che si registra sull'apparecchio di ergo-power brevettato dal dott. Bosco, e sulla quale è preferibile che incida più la brevità del tempo d'esecuzione. Quando quest'ultimo si allunga vuol dire che il sovraccarico è troppo elevato, dovrebbe mantenersi intorno ai 450 millesimi di secondo.

2) **1/2 squat continuo a tempo**, sempre con il multipower si esegue, ora, ed in forma continua, una serie di 6 rapidi piegamenti-estensioni delle gambe, cronometrati, in modo da verificare che mediamente, un doppio ciclo, duri 700 millesimi circa. In questo caso il sovraccarico da utilizzare può essere anche maggiore del precedente, ma sempre condizionato dal suddetto tempo.

Nei due esercizi l'entità del sovraccarico può essere ridotta fino ad un quarto del totale se venissero eseguiti su di un solo arto per volta. Questa scelta ha lo scopo di non sovrastimolare le strutture ossee, articolari, muscolari e legamentose, e nel contempo di non compromettere gli effetti positivi che addirittura risulterebbero ancora maggiori di quelli che si verificano nell'esercizio a due gambe, soprattutto nella muscolatura degli ischio-crurali, come riscontrato da una ricerca elettromiografica svolta dal dott. Bosco. Infatti, se un atleta che pesa 70 kg si esercita con un sovraccarico di 160 kg, egli avrà distribuito su ciascun arto inferiore un peso di 115 kg. Se l'esercizio venisse eseguito su di un solo arto sarebbe sufficiente, per raggiungere tale carico, aggiungere un

sovraccarico di 45 kg, assai meno stressante per tutte le parti meccaniche, colonna vertebrale compresa.

3) **Andatura a piegate.** Si esegue con il bilanciere sulle spalle, o, ancor meglio tenuto davanti allo sterno. Ad ogni passo si piegano le gambe in modo che risultino: quella davanti, con la coscia orizzontale al terreno e quella dietro, con il ginocchio sfiorante il terreno, all'altezza del tallone dell'altra. Alla discesa lenta per mantenere l'equilibrio, deve far riscontro una rapida estensione. Ciascuna serie può essere costituita da 10-12 ripetizioni, con un carico che può anche raggiungere il 100% del peso corporeo dell'atleta.

I primi due esercizi si eseguono a giorni alterni, mentre il terzo, quello dell'andatura, si aggiunge a ciascuno degli altri due in ogni unità di allenamento.

Le sedute settimanali possono essere anche quattro.

Nella seconda parte del periodo preparatorio si elimina l'esercizio di andatura con piegata, e, ai due 1/2 squat che rimangono, si aggiungono nuovi esercizi che, assicurando uno sviluppo più veloce della forza, migliorano una espressione più correlata con le capacità di velocità, tanto da essere considerati **speciali** (è la parte dello schema 1, in cui si sovrappongono le due circonferenze). Si compone, quindi, un ciclo in cui coesistono elementi di preparazione generale e speciale in una miscela organica ed efficace.

Gli esercizi sono:

- 4) **1/2 squat con balzo da fermo;**
- 5) **1/2 squat con balzo in forma continua;**
- 6) **Multibalzi orizzontali con rit-**



mica alternata, successiva, simultanea;

- 7) **Corsa balzata;**
- 8) **Balzi verticali a piedi pari uniti fra ostacoli;**
- 9) **molleggi piedi.**

I primi due esercizi, pur con fenomenologie di lavoro muscolare differenti (il primo stimola la forza esplosiva, il secondo quella eccentrica reattiva) assicurano l'espressione veloce della forza.

Il primo, il numero 4, tramite l'azione esplosiva di estensione degli arti inferiori, abilita la muscolatura a rispondere, in fase concentrica, con un sempre più massiccio recluta-

mento istantaneo di unità motrici. Nel secondo, il numero 5, invece, la velocità d'esecuzione è conseguenza del maggiore rafforzamento dell'effetto recessivo, nella fase di sviluppo della tensione eccentrica, nella discesa in basso dopo l'atterraggio.

4) **Mezzo squat con balzo da fermo.** Si esegue sempre utilizzando il multi-power per una maggiore stabilità ed equilibrio, partendo dall'immobilità, a gambe semipiegate. Con una estensione esplosiva delle gambe, si spinge il corpo in un balzo verso l'alto, per riatterrare, poi, morbidamente e riassumere la posi-

zione di partenza, prima di ripetere il balzo successivo.

Non si debbono eseguire più di 4-5 balzi poiché ulteriori ripetizioni, come potrà osservarsi dalla elevazione del carrello o ancor meglio dalle indicazioni dell'ergojump, scendono di efficacia.

Sarà l'altezza del volo che indicherà la velocità di distacco dell'atleta dal suolo e, quindi, l'entità della forza espressa. Potranno esserci, a seconda dei bisogni individuali, momenti di esaltazione dell'entità del carico, per agire più sulla forza, e momenti che valorizzeranno la velocità, diminuendo il carico. Quest'ultimo, comunque deve oscillare tra il 50 ed il 100% di quello corporeo, scegliendo il più basso, in fase più avanzata di preparazione.

5) Mezzo squat con balzo in forma continua. A differenza del precedente, l'esecuzione è ininterrotta e tale da stimolare un efficace effetto "recessivo" in un veloce molleggio, per una sempre più rapida inversione del movimento. A parità di carico utilizzato, l'altezza che si raggiunge in questo esercizio è maggiore, infatti, di quella che si tocca con il precedente, proprio per il "surplus" di forza conseguente all'effetto recessivo. Il sovraccarico, si fissa, come massimo, intorno al 50% del peso corporeo. Non c'è necessità di una sua crescita per accentuare l'intensità dello stimolo, giacché sarà lo stesso aumento progressivo della condizione a determinare un balzo con maggiore elevazione e, quindi, una più elevata energia cinetica che il corpo possiede sull'atterraggio, con conseguente maggiorazione dello stimolo. Sarà la maggiore energia

cinetica sviluppata, effetto e causa della crescita della sollecitazione e della forza. In questo esercizio è utile usare l'ergojump del dott. Bosco che ci offre l'opportunità di avere precise indicazioni dei tempi di estrinsecazione della forza (corrispondono ai tempi di contatto, il cui valore medio deve aggirarsi intorno ai 500 millesimi, per un doppio ciclo di lavoro muscolare: "stiramento-accorciamento"), il tempo di volo, e ricavare anche l'altezza del volo e la velocità con cui l'atleta si stacca dal suolo, con le seguenti formule:

- la prima $h = \frac{1}{2} g \times t^2$; dove t è uguale alla metà del tempo di volo;
- la seconda $Vy = \sqrt{h \times 2g}$, dove Vy è la velocità verticale ed h l'altezza del volo.

6) Multibalzi orizzontali. Si eseguono in forma ritmica *alternata*, con rimbalzo rapido da un piede all'altro; *successiva*, con rimbalzo sullo stesso piede; *simultanea o a rana*, con i rimbalzi eseguiti simultaneamente con i due piedi ad arti inferiori semipiegati, a simiglianza di una rana.

Si effettuano con partenza da fermo e gambe divaricate sagittalmente, nelle diverse forme di: triplo, quintuplo e decuplo, ricordando di partire cambiando piede ogni salto, quando si eseguono i balzi alternati. Per stimolare la partecipazione impegnata dell'atleta sarà bene misurare tutti i balzi, il cui numero totale dovrà aggirarsi intorno agli 80.

7) Corsa balzata. E' il primo esercizio in cui si abbozza una espressione ciclica della forza. Si eseguono prove su 100 m, rilevando il tem-

po ed il numero di balzi, poiché dal rapporto tra la loro lunghezza media in centimetri ed il tempo impiegato, si ricava un indice che permetterà di giudicare il livello delle capacità di forza veloce ciclica. Un valore intorno a 25 consentirà un giudizio positivo. La lunghezza media dei balzi, però, dovrà risultare del 25% superiore a quella media dei passi nel modello di corsa ampia (approntato come riferimento per l'esercitazione ritmica; vedere "Atleticastudi n. 2, anno 26, marzo-aprile 1995 "Il controllo dell'allenamento dello sprinter" di Carlo Vittori) affinché si possa rispettare il miglior compromesso fra la forza espressa ed il tempo impiegato ad esprimerla.

8) Balzi pari-uniti fra ostacoli. Rappresenta il classico esercizio di espressione riflessa della forza che ha nella "stiffness" il suo presupposto biologico-dinamico fondamentale. Con il passar del tempo, il miglioramento della elevazione, sopra gli ostacoli, deve essere la conseguenza di un sempre più rapido rimbalzo dei piedi a terra, possibile soltanto se le gambe limitano il loro piegamento al ginocchio a testimoniare una maggiore solidità e consistenza della muscolatura estensoria antigravitazionale di tutto l'arto inferiore, con particolare riferimento a quella del polpaccio. Utilizzando l'ergojump si potranno controllare lo sviluppo nel tempo, sia dei tempi di volo sia di quelli di contatto. Il numero dei balzi da eseguire in una unità di allenamento debbono aggirarsi intorno a 50/60, provvedendo a sostituire l'asticella di legno degli ostacoli, con delle strisce di carta gommata, per prevenire incidenti ed

eliminare eventuali inibizioni dell'atleta, dovute alla paura.

9) **Molleggi piedi.** E' l'esercizio che troppo spesso si dimentica e con grave danno, poiché i piedi e la muscolatura che li servono (quella del polpaccio) sono i maggiori responsabili della propulsione nella corsa veloce. Utilizzando il multipower e partendo con il corpo leggermente inclinato avanti ed il carrello sulle spalle, si eseguono degli ampi molleggi su di un piede alla volta, a cadenza lenta e controllata. La modulazione del carico avviene iniziando con il solo peso del corpo, per proseguire con l'aggiunta di un sovraccarico, fino a toccare il 100% del suddetto peso, e provvedendo, in fase avanzata di allenamento, ad aumentare la rapidità dei molleggi, senza ridurre l'ampiezza. Si effettuano due serie per arto, iniziando con 20-30 ripetizioni, fino a 50-60.

L'inserimento nel programma di questi nuovi esercizi speciali, se da un lato rappresenta un indispensabile ed utile arricchimento che fa crescere l'efficacia degli interventi, dall'altro potrebbe creare difficoltà nel distribuirli, insieme agli altri, nelle diverse unità di allenamento. Difficoltà che del resto si supera componendo delle combinazioni in cui si fanno coesistere più mezzi, dato che ciascuno di essi deve essere ripetuto almeno due volte in ogni ciclo settimanale. Allo scopo si costituiscono due gruppi: uno di soli esercizi con sovraccarico (1/2 squat continuo a tempo; 1/2 squat da fermo; 1/2 squat jump da fermo; 1/2 squat jump continuo e molleggi piedi); e l'altro con i soli esercizi a carico naturale (multibal-

zi orizzontali; corsa balzata e balzi verticali fra ostacoli).

Con gli esercizi del primo gruppo si costituiscono due unità di allenamento:

- *la prima*, con 1/2 squat continuo a tempo - 1/2 squat jump da fermo - molleggi piedi;
- *la seconda*, con 1/2 squat da fermo - 1/2 squat jump continuo - molleggi piedi.

In ciascun microciclo settimanale si effettuano tre sedute di allenamento di cui due della prima combinazione ed una della seconda, che vanno invertite nella settimana successiva, in modo che tutti gli esercizi vengano utilizzati un egual numero di volte, a conclusione del mesociclo.

Gli esercizi del secondo gruppo, invece, vengono eseguiti tutti insieme in una unità di allenamento e ripetuti, nella settimana due volte, alternati alle altre tre con sovraccarico.

Per una migliore assimilazione della capacità di sviluppare velocemente la forza, si consiglia di eseguire i due esercizi con sovraccarico previsti in ciascuna unità (il 1/2 squat da fermo ed il 1/2 squat jump continuo), alternando una serie dell'uno, più proiettato verso la forza, ed una dell'altro, indirizzato più verso la velocità.

Nella terza parte del periodo preparatorio, il programma si alleggerisce per la eliminazione di tutti gli esercizi con sovraccarico e delle due forme ritmiche di multibalzi successivi e simultanei a rana.

Rappresenta questo il periodo della grande crescita della condizione agevolata non solo dallo sfoltimento del carico di lavoro ma anche dalla sua più accentuata specificità.

Sfruttando l'influenza di queste spin-

te positive, si organizza l'ultima parte del periodo, con allenamenti che mirano al trasferimento delle capacità acquisite, in corsa veloce e sempre più veloce.

I nuovi esercizi che si aggiungono a quelli rimasti del periodo precedente (multibalzi orizzontali alternati, corsa balzata, balzi verticali fra gli Hs), sono:

- **10) sprint con traino**, con partenza in piedi e raccolta, su 30 m;
- **11) sprint in piedi su 60 m** con cinture zavorrate, rilevando il tempo finale e quello parziale dei primi 30 m, allo scopo di valutare l'entità della velocità media lanciata.

Subito dopo aver utilizzato i suddetti mezzi, si debbono effettuare un egual numero di prove senza traino e senza cinture, per controllare se l'entità del miglioramento entra in relazione con gli scopi prefissati.

Gli scopi, squisitamente specifici, sono quelli di agevolare lo sviluppo della espressione veloce della forza (sia contrattile sia recessiva) in movimenti ciclici rapidi e continui degli arti inferiori. A queste esercitazioni di corsa ancora effettuate con sovraccarico, si aggiungono, in questo periodo, vere e proprie prove su distanze brevi e medie (dai 60 m ai 150 m) per abilitare la muscolatura ad esprimersi progressivamente a regimi sempre più alti di dinamismo specifico.

I CONTENUTI DI UNA DOPPIA CICLIZZAZIONE SEMESTRALE

Come è già stato detto la strategia metodologica cambia rispetto a quella annuale, anche per la più breve durata dei due periodi preparatori alle competizioni.

La scelta cade sin dall'inizio su mezzi speciali che hanno una migliore correlazione con le capacità di forza necessarie allo sprinter, tramite un metodo "diretto", che esclude l'uso di esercitazioni "generaliste". Ciò consente di ottenere effetti ugualmente efficaci e nel contempo di abbreviare i tempi di utilizzazione delle diverse capacità di forza allenate in corsa veloce, per la maggiore specificità dei mezzi adottati.

Periodo preparatorio per le competizioni indoor

Il programma inizia con l'applicazione di mezzi speciali, come si può

osservare nello schema 2.

Nella prima parte del periodo si inseriscono alcuni esercizi con sovraccarico già esposti nella ciclistica annuale, limitatamente, però, a quelli che permettono, per la ridotta entità del carico e per il conseguente maggiore dinamismo del balzo verticale, uno sviluppo più veloce della forza, più coerente con le necessità. Gli esercizi sono:

- a) andatura con piegate,
- b) 1/2 squat da fermo con balzo,
- c) 1/2 squat continuo con balzo,
- d) molleggi piedi.

Gli esercizi già esposti in precedenti

non necessitano di ulteriori chiarimenti. Si costituiscono due unità di allenamento: una con gli esercizi a) b) d); e l'altra con gli esercizi a) c) d), e ciascuna si ripete due volte in un microciclo settimanale.

Dopo circa un mese, si introducono, come può notarsi nella parte sovrapposta delle due circonferenze dello schema 2, altri esercizi speciali, ma più mirati alla corsa:

- e) **multibalzi orizzontali, alternati, successivi e simultanei o a rana;**
- f) **balzi verticali con gli ostacoli;**
- g) **corsa ampia;**
- h) **corsa balzata.**

Si costituiscono due miscele per due diverse unità di allenamento, ciascuna delle quali viene ripetuta due volte, per un totale di 4 ogni settimana:

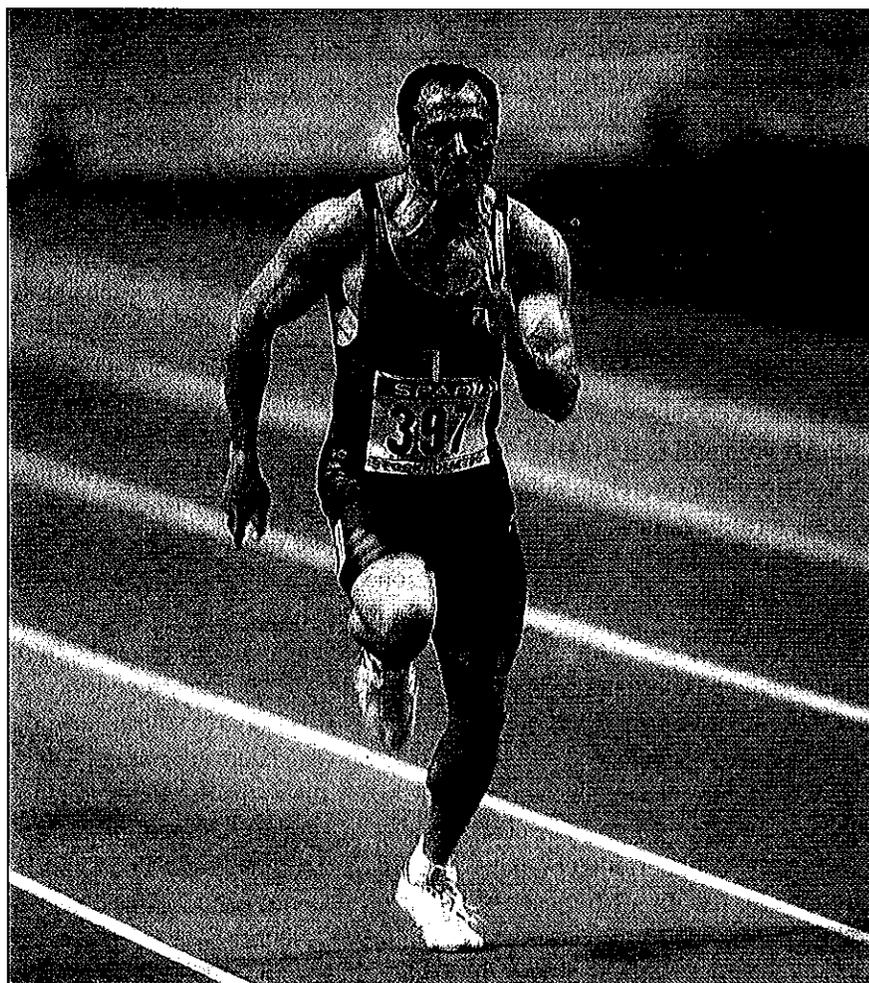
- *prima unità*: balzi verticali con Hs, corsa ampia e corsa balzata;
 - *seconda unità*: balzi orizzontali e corsa ampia;
- ma si eliminano due sedute di forza con sovraccarico.

Si procede così per un altro mese circa, dopo di che si escludono completamente dal programma gli esercizi con sovraccarico, e si inseriscono due esercizi specifici:

- i) **gli sprint con traino su 30 m,**
- l) **gli sprint con cinture zavorrate su 60 m.**

I due ultimi elementi si eseguono insieme nella stessa seduta e per due volte alla settimana, prendono il posto delle unità di forza eliminate dal programma.

Terminato il periodo preparatorio si fanno rimanere, ove occorresse, soltanto gli ultimi due esercizi, ma col-



locati in due sedute diverse e fatti seguire sempre da prove brevi di corsa veloce, anche con partenza dai blocchi.

E' bene che nel periodo agonistico, data anche la sua brevità, non ci siano elementi che rischino di appesantire il lavoro, al fine di favorire la migliore crescita della condizione che le competizioni stesse esigono.

Periodo preparatorio per le competizioni outdoor

La sua durata è di solito limitata a due mesi, quanto basta per elevare il valore della resistenza veloce ed affinare le capacità di velocità lanciata. Tutti impegni che richiedono intensità piuttosto elevate, fino alle massime.

Proprio questo motivo sconsiglia una più lunga durata del periodo, poiché costringerebbe ad abbassare troppo le intensità del lavoro iniziale non potendole sostenere per tempi lunghi a livelli elevati, senza il rischio certo di disfare e compromettere la condizione raggiunta, vanificando uno degli scopi delle competizioni al coperto. La condizione fisica attestata su livelli elevati, non va turbata e sconvolta poiché necessiterebbe di tempi molto lunghi per ricomporsi e riassetarsi, senza, però, la certezza che ciò si realizzi agli stessi livelli precedenti.

Momento delicato questo del secondo ciclo preparatorio, soprattutto per la scelta dei mezzi da dedicare all'ulteriore sviluppo e consolidamento delle capacità di forza.

E' fuor di dubbio la necessità di utilizzare mezzi molto speciali, per non alterare gli equilibri dinamici raggiunti, facendo cadere le preferenze

su quelli che meglio di altri permettono di rispettare questa esigenza e di colmare le eventuali lacune riscontrate nelle competizioni indoor.

L'allenatore deve cogliere preziose indicazioni dai comportamenti dell'atleta nelle gare al coperto, poiché soltanto da queste potrà decidere l'orientamento metodologico da seguire.

Ove e qualora si reputi necessario, si può ripartire con un lavoro che preveda l'uso degli esercizi di forza speciale con sovraccarico già esposti in precedenza, come:

- 1/2 squat jump da fermo,
- 1/2 squat jump continuo,
- balzi a piedi pari-uniti.

Si inseriscono tutti e tre nella medesima unità di allenamento per due sedute settimanali, limitando il carico di lavoro con una riduzione del numero di serie e del sovraccarico del primo esercizio (1/2 squat jump da fermo), utilizzando come massimo quello corrispondente alla metà del peso dell'atleta.

Nello stesso ciclo si reinseriscono anche:

- i balzi verticali con gli Hs;
- i multibalzi, preferendo soltanto quelli a ritmica alternata;
- la corsa balzata;
- la corsa ampia, da distribuire in altre due unità di allenamento.

Allo scadere del mese di lavoro, gli esercizi con sovraccarico si sostituiscono con due sedute di prove con traino su 30 m e prove con cinture zavorrate su 60 m. Si procede così, fino all'inizio del periodo competitivo, quindi, per un altro mese. E' fuor di dubbio che l'allenatore, in questo delicato periodo, provvederà

ad arricchire l'allenamento utilizzando di più quei mezzi che gli assicurano di eliminare o ridurre le carenze riscontrate nelle gare indoor. Ma ove non ci fossero necessità di un ulteriore sviluppo della forza, dopo il periodo indoor, si può fare a meno di utilizzare, alla ripresa del lavoro, gli esercizi di forza con il bilanciere, limitandosi all'uso dei soli esercizi speciali di salto, di corsa balzata e di corsa ampia.

Eventualmente, vedendone l'esigenza, si possono impiegare le cinture zavorrate e comporre unità di allenamento in cui si svolgano dapprima prove con le cinture e poi, quelle senza.

Come si può vedere le opzioni che si offrono sono diverse e tutte molto efficaci quando si rifanno a reali esigenze individuali. In questo ultimo ciclo, che si conclude con un congruo periodo di rigenerazione psico-nervosa, l'imperativo categorico è quello di esprimere elevati regimi di velocità di corsa e di intensità di salto.

Non va dimenticato che le espressioni massime di dinamismo di corsa, come qualsiasi altro comportamento di altissimo livello di qualità è ormone-dipendente e, quindi, trovano la loro esaltazione nella massiccia attivazione di questi ultimi in allenamenti altamente mirati a tale scopo.

A conclusione si aggiunge che tutti i riscaldamenti che precedono le sedute di forza con sovraccarichi, debbono contenere i due esercizi delle alzate classiche del sollevamento pesi: lo slancio e lo strappo; arricchiti da tutti quegli esercizi didattico-propedeutici che incidono anche sulla muscolatura delle braccia e del cingolo scapolo-omerale.