

## La preparazione del giovane velocista

*Mezzi di allenamento,  
organizzazione e carichi  
di lavoro del velocista junior.  
Esperienze personali*

*Filippo Di Mulo, allenatore specialista della velocità*

### Introduzione

La categoria Junior (18-19 anni) è una fase molto importante nella carriera di un atleta, e molto spesso a quest'età il giovane decide se proseguire la carriera d'atleta con l'intento di raggiungere risultati di rilievo. Infatti, è proprio questo il periodo dove molti giovani sono arruolati dai vari gruppi militari per diventare dei veri professionisti dell'atletica. Ma spesso i giovani arrivano alla fine della categoria junior (19 anni) con una preparazione precaria ed insufficiente soprattutto dal punto di vista dello sviluppo della forza e sotto l'aspetto dei volumi di allenamento.

Considerato che uno dei pre-



## Obiettivi generali da raggiungere alla fine della categoria junior

Tabella 1: la forza

Esercizio	15-16-17 anni	18-19anni	20-22 anni
<b>SQUAT</b>	3 serie x 6 x 40-80% p.c.	6 serie x 4 x 100% p.c.	8 serie x 3rip. x 150-180%p.c.
1\2 SQ. Esplosivo	3 x 4 x 60-100 % p.c.	6 x 5 x 150% p.c.	6 x 4 x 180% p.c.
1\2sq.su un arto	Metà del carico 1\2sq. E.	Metà del carico 1\2sq. E.	Metà del carico 1\2sq. E.
1\2sq. Veloce	NO	6 x 6 x 100% p.c. (80cent. x mov.)	6 x 6 x 130% p.c. (80cent.x mov.)
<b>DIV. SAGITTALI</b>	3x20-30mt. c.n.	3 x 3 x 40-50m.; 3 x 12p. 50% p.c.	3 x 12p.80%p.c.
1\2sq. J.	6 salti a C. N. - cint. \ 10 kg.	4-5 s. x 5 x 50% p.c.	6 x 5 x 50-80% p.c.
STEP	3x10x10-30% p.c.	3 x 10 x 40% p.c.	3 x 10 x 70% p.c.
GIRATA	Didattico \ piccoli carichi	3 x5 x 100% p.c.	3 x 5 x 130% p.c.
STRAPPO	Didattico \ piccoli carichi	3 x 5 x 80% p.c.	3 x 3 x 100% p.c.
SLANCIO	Didattico \ piccoli carichi	3 x 5 x 100% p.c.	3 x 5 x 120% p.c.
Ischio crurali	Lavoro con cavigliere	3 x 10 x 10kg.	3 x 10 x 15kg.
1\2sq. C.M.	Didattico \ picc. carichi	5-6 x 6 x 80% p.c.	5-6 x 6 x 130% p.c.
1\2sq. J c.m.	3 x 5 x cintura	3 x 6 x 40% p.c.	3 x 6 x 60% p.c.
Div. Sag. c.m.	3 x 10 x C. Nat.	3 x 10 x 40% p.c.	3 x 10x 50% p.c.
Div. Rap. Con balzo	3 x 10 x cintura	3 x 20 x 40% p.c.	3 x 20 x 50% p.c.
<b>MOLLEGGI PIEDI</b>	3 x 30-50 rip. x C. N.	3 x 30-40 x 80% p.c.	3 x 30-40 x 100%
<b>BALZATA</b>	<b>TECNICA</b>	2-3 Prove x 60mt..	2-3 Prove x 100mt..
<b>BALZI BREVI</b>	Tecnica \ 30 balzi	40 balzi brevi	60 balzi brevi

Tabella 2: i principali mezzi e metodi di training e la loro evoluzione

Mezzi di Training	Cadetti	Allievi	Junior
<b>FORZA</b>	preatletici	Tec. sollevate classiche e piccoli carichi	Sovraccarichi Vedi <b>tabella n. 1</b>
RESIST. AEROBICA	30'-40' corsa continua	20'-30' secondo esigenza	Trascurabile
POT. AEROBICA	Cross cont. - progress. Fartlek - prove fraz.	Cross cont. - progress. Fartlek - prove fraz.	Prove frazionate (2500 mt.)
RESIST. VELOCITA'	Prove singole 60 \ 80 rec. 5'-8'	Coppie di 60 mt. 3-4x (2x60) 3'-8'	3-4 x (4 x 60) rec. 2',30'' - 8'
RESIST. LATTACIDA	1 \ 2 prove a carattere esplorativo	600-800 mt. prove ripetute rec. 10'-15'	1000-1200 mt. prove ripetute rec. 8'-12'
POT. ALATTACIDA	Prove tra 40-60mt. (250 mt.) rec. 6'-8'	Prove tra 60-80 mt. (350 mt.) rec. 6'-8'	Prove tra 60-80 mt. (400 mt.) rec. 6'-8'
POT. LATTACIDA	NO	Prove su 100 mt. (300 mt.) rec. 10'	Prove tra 100-150 mt. (450 mt.) rec. 15'
TRAINO	Scopo tecnico - addestrativo 4-6 prove 30 mt. rec. 4'	F.V. Ciclica 2 x (3 x 30 mt.) rec. 3'-8'	F.V. Ciclica 2 x (4 x 30mt.) rec. 3'-7'
SALITE	Scopo tecnico - addestrativo 4-6 prove 30 mt. rec. 4'	F.V. Ciclica 2 x (3 x 30 mt.) rec. 3'-8'	Resistenza F.V. Ciclica 2 x (4 x 30 mt.) + 3 x 60 rec. 3'-8' \ 4'
ESERCITAZ. RITMICHE Rap. - Amp.	Tecnica	Tecnica su 60 mt.	Mezzo d'allenamento e controllo su 100 mt.
BALZI	Sviluppo della F.E.E. CONTROLLO	Sviluppo della F.E.E. CONTROLLO	Trasformazione della Forza CONTROLLO

supposti fondamentali dell'allenamento sportivo è la progressività del carico, alla fine della categoria junior l'atleta deve raggiungere, per quanto riguarda i carichi di lavoro, degli obiettivi ben precisi.

Partendo dai 14-15 anni fino ai 19, i mezzi ed i metodi d'allenamento devono essere tali da produrre sì sforzi progressivamente crescenti, ma nello stesso tempo devono rimanere semplici e la loro evoluzione deve soprattutto tendere all'aumento del carico senza sofisticare troppo l'organizzazione dei mezzi e dei metodi di training.

### Indicazioni generali sulla strategia di training

La strategia di allenamento fino alla categoria junior, come già

detto nella breve introduzione, deve rimanere semplice nella sua organizzazione, bisogna porre particolare attenzione all'esecuzione tecnica dei vari mezzi di training con particolare riguardo a tutti gli aspetti tecnici della corsa e alla tecnica delle esercitazioni per lo sviluppo della forza con sovraccarico, con particolare riguardo alle sollevate classiche della pesistica di slancio girata e strappo.

Un'altra considerazione da fare nell'organizzare i mezzi di allenamento all'interno di un micro-ciclo di lavoro è quella di sistemare i mezzi di training evitando pericolosi abbinamenti per la salute muscolare e per il corretto sviluppo tecnico della preparazione stessa.

Pertanto è bene conoscere l'azione "bio-fisiologica" degli esercizi che costituiscono il ca-

rico onde evitare dannosi accostamenti di mezzi nell'ambito della stessa seduta di allenamento. Effetti positivi si ottengono attraverso le seguenti indicazioni.

### Finalità del carico

- Esercizi Anaerobici \ Alattacidi (Forza Veloce), poi Anaerobici \ Glicolitici (R.V.)
- Esercizi Anaerobici \ Alattacidi, poi Aerobici (resistenza).
- Esercizi Anaerobici \ Glicolitici, poi Aerobici (resistenza).

Per quanto riguarda la preparazione degli sprinter in particolare, i mezzi di lavoro che possono coesistere in una seduta di allenamento sono diversi, ma è importante non impegnare lo stesso sistema di produzione di energia (o sotto sistema della stessa natura).

Ciclo Introduttivo

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70% p.c.	Forza generale : Add. - Dors. - Braccia - Glutei - Fless. Avanti con cavigliere	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70% p.c.	Forza generale : Add. - Dors. - Braccia - Glutei - Fless. Avanti con cavigliere	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70% p.c.	Andature in forma estensiva su 50 mt.
Squat 4 x 4 x 80% p.c.	— Avanti con cavigliere	— Squat su un arto (3+3) x 6 \ 8 rip. con cintura 4kg.	— Avanti con cavigliere	— Squat 4 x 4 x 80% p.c.	tec. di balzi
— 1\2 sq. E. 4 x 4 x 140% p.c.	— Salite 2 x (4 x 30) rec. 3'-7'	— Squatting 4 x 6 x cintura 4kg.	— Skip lungo 3 x 100 tocc. Per arto	— 1\2 sq. su un arto 3 x 6 x 50% p.c.	— Salite 5x30 + 4x50 + 3x60
— allunghi	— allunghi sul piano	— Div. Sagittali 3 x 30 mt. c. n.	— Tec. balzi	— Molleggi 3 x 20 x 80% p.c.	— rec. 3'-6' \ 4'-6' \ 5'
Pot. Aerob. Fraz. 10 x 200 mt. rec. 3'	— Cross 3 km.	— andature varie allunghi Sprint 6 x 30 mt. rec. 3'	— R. M. 2 x (5 x 100 mt.) rec. 2'-6'	— allunghi	— allunghi Sprint 6x30 mt.
				Pot. Aerob. Fraz. 4x500 mt. rec. 4'	

### Mezzi che possono coesistere

- a) Resistenza Velocità (R.V.) + Pot. Aerobica (dopo)
- b) Forza + Resistenza Velocità (dopo)
- c) Forza + Pot. Aerobica (dopo)
- d) Balzi (breve o lunghi) + Resistenza Lattacida (dopo)
- e) Esercitazioni Ritmiche (Rap. - Amp.) + Pot. Aerobica (dopo)
- f) Esercitazioni Ritmiche (R. - A.) + Resistenza Lattacida (dopo)
- g) Prove di Velocità. + Pot. Aerobica (dopo)
- h) Forza + Esercitazioni Ritmiche + Pot. Aerobica (dopo)
- i) Traino o Salite F.V. C.) + Resistenza Lattacida (dopo).

### Mezzi che non possono coesistere

- a) Esercitazioni Ritmiche + R.V. (dopo)
- b) R.V. + Resist. Lattacida (dopo)
- c) Resistenza Lattacida + Tecnica o Sprint (dopo)
- d) Resistenza Lattacida + Forza (dopo)

**Note:** la velocità e le esercitazioni tecniche devono essere svolte sempre all'inizio della seduta, quando l'atleta si trova in condizioni di freschezza psicologica.

### La preparazione del giovane sprinter

#### Esperienze personali

L'idea di scrivere un articolo riportando le esperienze personali sul modo di condurre una

preparazione di un giovane sprinter nasce dalla volontà di dare, per quanto possibile, un contributo concreto attraverso la descrizione effettiva della programmazione di allenamento e con l'intento di consolidare quanto è stato già scritto da altri sull'argomento con il fine ultimo di uniformare, con i dovuti adattamenti, una strategia di training cui far riferimento per la fascia d'età in questione.

La mia intenzione è quella di dare dei riferimenti concreti e ben precisi sui volumi di lavoro da raggiungere negli allenamenti specifici di Resistenza Veloce, Resistenza Lattacida e nell'utilizzo dei sovraccarichi negli esercizi di forza. Naturalmente i mezzi e le metodologie vanno visti e rapportati all'esigenza della persona a cui si riferiscono e alla storia atletica del soggetto.

La preparazione che viene di seguito descritta si riferisce ad un atleta (F. S.) ultimo anno ju-

nior (19anni) che aveva come obiettivo principale i **Campionati Mondiali di Categoria** che si sono svolti a **Sydney** nel 1996 dove l'atleta è riuscito ad ottenere una storica medaglia di **bronzo** con **10.43**. Lo stesso tipo di organizzazione dei mezzi e della strategia di allenamento, con i dovuti adattamenti, è stata in seguito sperimentata con numerosi altri atleti ed è diventata per me un modo consolidato di operare.

Dopo il primo periodo agonistico, ed alla fine della settimana di riposo attivo, l'allenamento è ripreso con due cicli di lavoro sulla falsa riga del primo ciclo speciale; le piccole variazioni apportate risultano difficili da schematizzare in una settimana tipo, comunque il lavoro è andato avanti tenendo conto dell'appuntamento più importante della stagione, pertanto sono stati ripresi alcuni mezzi di

### Programmazione stagione 1996

Ripresa	12 \ 10 \ 95 - 22 \ 10 \ 95	10 giorni
Ciclo Introduttivo	23 \ 10 \ 95 - 20 \ 11 \ 95	(3 + 1)
Ciclo Generale 1	21 \ 11 \ 95 - 17 \ 12 \ 95	(3 + 1)
Ciclo Generale 2	18 \ 12 \ 95 - 07 \ 01 \ 96	(2 + 1)
Ciclo fondamentale 1	08 \ 01 \ 96 - 11 \ 02 \ 96	(3 + 2)
Ciclo fondamentale 2	12 \ 02 \ 96 - 10 \ 03 \ 96	(3 + 1)
Ciclo intensivo	11 \ 03 \ 96 - 07 \ 04 \ 96	(3 + 1)
Ciclo speciale	08 \ 04 \ 96 - 28 \ 04 \ 96	(2 + 1)
Ciclo rifinitura	29 \ 04 \ 96 - 12 \ 05 \ 96	(1 + 1)
Ciclo Agonistico 1	13 \ 05 \ 96 - 16 \ 06 \ 96	5 settimane
Settimana di ripristino	17 \ 23 Giugno	
Ciclo speciale 2	24 \ 06 \ 96 - 21 \ 07 \ 96	(2 + 2)
Ciclo rifinitura 2	22 \ 07 \ 96 - 08 \ 08 \ 96	18 giorni
Ciclo Agonistico 2	09 \ 08 \ 96 - 26 \ 08 \ 96	18 giorni

Ciclo Introduttivo

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70% p.c. — Squat 4 x 4 x 80% p.c. — 1\2 sq. E. 4 x 4 x 140% p.c. — allunghi Pot. Aerob. Fraz. 10 x 200 mt. rec. 3'	Forza generale : Add. - Dors. - Braccia - Glutei - Fless. Avanti con cavigliere — Salite 2 x (4 x 30) rec. 3'-7' allunghi sul piano Cross 3 km.	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70% p.c. — Squat su un arto (3+3) x 6 \ 8 rip. con cintura 4kg. — Squatting 4 x 6 x cintura 4kg. — Div. Sagittali 3 x 30 mt. c. n. — andature varie allunghi Sprint 6 x 30 mt. rec. 3'	Forza generale : Add. - Dors. - Braccia - Glutei - Fless. Avanti con cavigliere — Skip lungo 3 x 100 tocc. Per arto — Tec. balzi — R. M. 2 x (5 x 100 mt.) rec. 2'-6'	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70% p.c. — Squat 4 x 4 x 80% p.c. — 1\2 sq. su un arto 3 x 6 x 50% p.c. — Molleggi 3 x 20 x 80% p.c. — allunghi Pot. Aerob. Fraz. 4x500 mt. rec. 4'	Andature in forma estensiva su 50 mt. — tec. di balzi — Salite 5x30 + 4x50 + 3x60 — rec. 3'-6' \ 4'-6' \ 5' allunghi Sprint 6x30 mt.

Ciclo Generale (1)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 80% p.c. — Squat 4 x 4 x 90% p.c. — 1\2 sq. E. 4 x 4 x 150% p.c. — allunghi Pot. Aerob. Fraz. 2 x (6 x 200 mt.) rec. 3' \ 6'	Forza generale : Add. - Dors. - Braccia - Glutei — Fless. Avanti con cavigliere — rap. analitica skip 3 x 25 tocc. Salite 2 x (4x30) + 4 x 50 mt. rec. 3'-7' \ 4' allunghi sul piano Cross 2 km.	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 80% p.c. — Squat su un arto (3+3) x 6 \ 8 rip. con cintura 4kg. — Squatting 4 x 6 x cintura 4kg. — Div. Sagittali 3 x 40 mt. c. n. — andature varie allunghi Sprint 6 - 8 x 30 mt. rec. 3'	Forza generale : Add. - Dors. - Braccia - Glutei - Fless. Avanti con cavigliere — Skip lungo 3 x 120 tocc. Per arto — Tec. balzi — R. M. 10 \ 12 x 100 mt. rec. 2'	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 80% p.c. — Squat 4 x 4 x 90% p.c. — 1\2 sq. su un arto 3 x 6 x 50% p. c. — Molleggi 3 x 20 x 90% p. c. — allunghi Tec. corsa rapida e corsa ampia su 60 mt.	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. — Andature in forma estensiva su 60mt. — tec. di balzi — allunghi Pot. Aerob. Fraz. 3x (500+300) rec. 3' \ 6'

Ciclo Generale (2) 2 sett. + 1 scarico

**Note:** il lavoro condizionato dalle festività natalizie e da piccoli problemi di salute è stato variato rispetto alla programmazione iniziale:

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza Max. F.V.: strappo 5 x 3x 95% p.c. — Squat 4 x 4 x 100% p.c. — 1\2 sq. V. 4 x 6 x 100% p.c. — allunghi — Cross 2 km. forti	Forza generale : Fless. Avanti con cavigliere Calciata dietro con cavigliere — rap. analitica skip 3 x 25 tocc. Salite 2 x (4x30) + 4 x 60 mt. rec. 3'-7' \ 4' — allunghi sul piano sprint	Forza E. - F.E.E. : strappo 5 x 4 x 90% p.c. — 1\2 Squat J. 4 x 6 x 60% p.c. — Div. Sagittali 3 x 50 mt. c. n. — Molleggi su un arto 3+3 x 20rip. x 20kg. — allunghi	Forza generale : — Fless. Avanti con cavigliere Calciata dietro con cavigliere — Skip lungo 3 x 130 tocc. Per arto — TRAINO 5 x 30 mt. 3' sprint 6x30 mt.	Forza Max. F.V. : strappo 5 x 3 x 95% p.c. — Squat su un arto 4 x 4 x cintura — 1\2 sq. V. 6 x 6 x 100% p.c. — Molleggi 3 x 20 x 100% p.c. — allunghi — Tec. corsa rapida e corsa ampia su 60mt.	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. — tec. di balzata — allunghi — Pot. Aerob. Fraz. 500-500-400-400- 300-300 rec. 5'

Ciclo Fondamentale 1 (3 + 1 scarico)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza E. E. F.V.: strappo 3 x 3 x 100% p.c. — Div. sagitt. 6 x 12-16 p. x 50% p.c. — 1\2 sq. J. 5 x 8 x 40% p.c. — Molleggi 3 x 30 x 100% p.c. — andature varie allunghi + Pot. Aerob. Fraz. 8 x 200 mt. 4'	Riscaldamento Con funicella — rap. analitica skip 3 x 25 tocc. — TRAINO 2 x (4x30) rec. 3'-7' + Rod. Mecc. 10 x 60 mt. rec. 1'	Forza E. E. F. V. : strappo 3 x 3 x 100% p.c. — Div. sagitt. 4x12-16 p.x 50%p.c. — 1\2 sq. V. 5 x 6 x 100% p.c. — Molleggi su un arto 3+3 x 30rip. x 20kg. — andature varie allunghi + accelerazioni 6 \ 8 x 20 mt.	Andature varie su 40 mt. + tec. di balzata 3x60 mt. — Skip lungo 2 x 150 tocc. Per arto — Pot. Aerob. Fraz. Mista 400-300-400-300- 300-200 R. 5'-5'-5' \ 8'-8'	Forza E. E. F.V.: strappo 3 x 3 x 100% p.c. — Div. sagitt. x 12-16 p. x 50% p.c. — 1\2 sq. J. 5 x 8 x 40% p.c. — Molleggi 3 x 30 x 100% p.c. — allunghi + esercitazioni di corsa ampia su 60mt.	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. — balzi con Hs. 5 x 6 x 60 cm. — allunghi TRAINO 5 x 30 mt. 3' allunghi + Rod. Mecc. 10 \ 12 \ 14 x 60 mt. rec. 1'

Ciclo Fondamentale 2 (3 + 1 scarico)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza esplosiva elastica: BALZI BREVI L.d.f. - triplo alt. quintuplo (50 circa) andature varie allunghi + Resist. Veloce 4 x (4 x 60) rec. 2'-7'	Riscaldamento con funicella allunghi + TRAINO 2 x (4x30) rec. 3'-7' + Resist. Lattacida 5 \ 6 x 300 mt. rec. 8'	Forza E. E. R. strappo 3 x 3 x 100% p.c. Div. sagitt. con C. M. e Balzo 4 x 10 x 40% p.c. 1\2 sq. J. 4 x 6 x 50% p.c. andature varie allunghi + accelerazioni 6 \ 8 x 20 mt.	Forza esplosiva elastica: BALZI BREVI triplo successivo 3 x decuplo (50 circa) andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x (5 x 60) rec. 2'-7' oppure 4 x (4 x 60)	Forza E. E. R. F.V.: 1\2 sq. V 6 x 6 x 100% p.c. 1\2 sq. J. C.M. 4 x 5 x 40% p.c. allunghi + Accelerazioni 6 x 20 mt. 3' + Tec. corsa ampia su 60 mt.	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. balzi con Hs. 5 x 6 x 40 cm. allunghi TRAINO 2 x (3 x 30 mt.) 3' - 8' allunghi + Resist. Lattacida 400-300-400-200-200 rec. 8'

Ciclo Fondamentale Intensivo (3 + 1 scarico)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza esplosiva elastica: BALZI BREVI 6 x Triplo 4 x Quintuplo andature varie allunghi + Resist. Veloce 2 x (4 x 60) rec. 2'-10' + 2 x (3 x 80) rec. 2',30''-10'	Andature varie + TRAINO 2 x (2 x 30 T. + 30 senza) rec. 3'-3' \ 7' + Resist. Lattacida 200+250 300+200 rec. 10'-12'-12'	Forza E. E. R. strappo 3 x 6 x 90% p.c. Div. Sagitt. con C. M. e Balzo 4 x 12 x 40% p.c. 1\2 sq. J. C.M. 4 x 6 x 50% p.c. andature varie allunghi + accelerazioni 6 \ 8 x 20 mt. 3' oppure progressivi	Forza esplosiva elastica reattiva BALZI con ostacoli 4 x 6 HS. x 40 cm. andature varie allunghi + Resist. Veloce 2 x (4 x 60) rec. 2'-10' + 2 x (2 x 80) rec. 3'-10' \ 12' + 200 mt.	Forza E. E. R. 1\2 sq. C.M. 4 x 6 x 100% p.c. 1\2 sq. J. 4 x 5 x 50% p.c. Div. rap. con Balzo 3 x 20 x 20 kg. allunghi + Accelerazioni dai blocchi 6 x 20 mt. 4'	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. balzi brevi 3 x decuplo allunghi + Resistenza Veloce Mista 60-80-100-300 \ 60-80-100-200 rec. 4'-5'-8' \ 12' 4'-5'-10'

Ciclo Speciale (2 sett. + 1 scarico con gara secondaria: 10,70)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza esplosiva elastica:  BALZI BREVI 4 x Triplo 3 x Quintuplo  andature varie allunghi + Resist. Veloce  3 x 60 con cintura 2 x 80 2 x 100 2 x 150 recupero 3' \ 8'; 4' \ 8'; 5' \ 10'; 12'	BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40 cm.  Andature varie + Resist. Lattacida  150 \ 200 \ 250 \ 300 rec. 12'-15'	andature varie allunghi + Partenze dai blocchi 8 \ 10 x 20 mt. 4' + 3 x Progressivi	Forza esplosiva elastica  BALZI BREVI 4 x Triplo 2 x decuplo  andature varie allunghi + Resist. Veloce  5 x 60 con cintura 3 x 80 2 x 100 300 recupero 3' \ 10' 4' \ 10' 5' - 12'	andature varie allunghi + Accelerazioni dai blocchi 8 x 20 mt. 4' + allunghi	rap. analitica skip 3 x 25 tocc.  balzi reattivi con HS.  allunghi + Pot. Alatt. \ Latt.  3 x 80 con cintura + 2 x 100 + 200 mt. rec. 5'-10' \ 6' \ 15'

Ciclo Rifinitura (1 sett. + 1 scarico con gara reg. società: 10",32 w)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
BALZI BREVI 4 x Triplo 3 x Quintuplo  andature varie allunghi + Resist. Veloce  3 x (2 x 100) rec. 5'-10'	BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40 cm.  Andature varie + Resist. Lattacida  200 \ 200 \ 300 rec. 15'-15'	andature varie allunghi + Partenze dai blocchi 8 \ 10 x 20 mt. 4' + 3 x Progressivi	andature varie allunghi + Resist. Veloce 4 x 60 3 x 80 2 x 100 200 mt.  recupero: 3' \ 10' \ 4' \ 10' \ 5'	andature varie allunghi + Accelerazioni dai blocchi 8 x 20 mt. 4' + allunghi	balzi reattivi con HS.  allunghi + 2 x 100 rapida 2 x 100 ampia rec. 8'-10'

Esempio sett. di lavoro del "Ciclo agonistico 1" senza gara

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
andature varie allunghi + Resist. Veloce  2 x (2 x 100) rec. 6'-10'	BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40 cm.  Andature varie + Resist. Lattacida  200 \ 200 \ 200 rec. 15'-15'	andature varie allunghi + Partenze dai blocchi 8 \ 10 x 20 mt. 4' + 3 x Progressivi	andature varie allunghi + Resist. Veloce  3 x 60 + 2 x 80 + 1 x 100 + 150 mt. recupero: 4' \ 10' \ 5' \ 10' \ 12'	andature varie + allunghi sull'erba	balzi reattivi con HS.  allunghi + test 1 x 100 rapida 1 x 100 ampia rec. 10'



Sett. "Ciclo agonistico" con Gara Campionati Ita. Ass. Bologna

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
andature varie allunghi + pot. alattacida  3 x 80 8'-10'	BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40 cm. + Andature varie + Partenze dai blocchi 5 x 30 mt. 4'	andature varie allunghi + 2 x 50 mt. DAI BLOCCHI	riposo	GARA Ita assoluti: BO bt.: 10,51 r. p. Sf.: 10,41 r. p. F.: 10,42 2° CLASSIFICATO	riposo

allenamento che erano stati tralasciati nel primo ciclo agonistico come la **R.V.** e la **Resistenza Lattacida**; la forza esplosiva

è stata stimolata con le sole esercitazioni di balzi brevi e con ostacoli, mentre la forza veloce è stata sollecitata oltreché

dai balzi anche dalla corsa ampia.

Esempio settimana tipo:

Ciclo Speciale 2

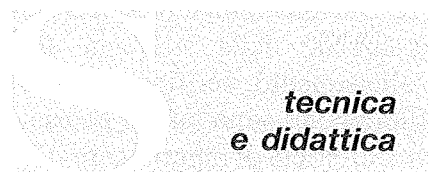
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza esplosiva elastica: BALZI BREVI 4 x Triplo 3 x Quintuplo andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x (100 + 100) rec. 5' \ 10'	BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40 cm. Andature varie + Resist. Lattacida  200 \ 200 \ 300 rec. 12'-12'	andature varie allunghi + sprint 8 x 30 mt. 3'	Forza esplosiva elastica BALZI BREVI 4 x Triplo 2 x decuplo andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x (60-80-100) rec. 3'-4' \ 10'	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. andature varie allunghi + CORSA AMPIA E RAPIDA su 60 mt.	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. balzi reattivi con HS. allunghi + Pot. Latt. 4 x 150 mt. rec. 12'

Ultima settimana prima della partenza per Sydney dal 5-8 al 10-8-96

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza esplosiva elastica reattiva ostacoli 6 x 6 HS. X 40 cm andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x (80 + 80) rec. 4' \ 10'	andature varie + Resist. Lattacida  150 \ 200 \ 250 rec. 15'-15'	andature varie allunghi + sprint dai blocchi 6 x 30 mt. 3'	andature varie allunghi + Resist. Vel. Mista  2x60 \ 2x80 \ 2x100 \ 150 \ 200 rec. 4'-8' \ 5'-10' \ 8' \ 12' \ 15'	andature varie allunghi + cambi a ricevere	andature varie allunghi + 1 x 100 Ampia 1 x 100 Rapida rec. 10'

Negli ultimi 10 giorni prima dei **Mondiali**, anche per recuperare il fuso orario, l'atleta ha eseguito solo delle esercitazioni

tecniche come partenze dai blocchi e dei cambi per la staffetta 4 x 100mt. L'atleta si è presentato in ottime condizioni ai Cam-





pionati Mondiali (20-25 agosto) gareggiando ad ottimi livelli: **10.43 al 4° turno + due turni con la staffetta 4 x 100mt.**

### Controllo dell'allenamento

Prima di trattare l'argomento, è bene sottolineare che durante una periodizzazione singola la suddivisione in tanti cicli di lavoro, anche di breve durata, risulta di fondamentale importanza perché permette, attraverso i test di controllo, di monitorare costantemente la preparazione riducendo così al minimo gli errori.

Il controllo del training rappresenta un momento delicato ed essenziale della strategia dell'allenamento; verificare se i miglioramenti sono tali da consentire all'atleta di raggiungere il ri-

sultato presunto è l'obiettivo primario del controllo. Ogni cambiamento nello sviluppo del training deve avvenire soltanto dalle indicazioni che ci provengono dai risultati dei test che di volta in volta vengono effettuati durante i cicli di scarico alla fine di ciascun periodo di lavoro.

La preparazione sopra descritta è stata costantemente monitorata attraverso i classici test di controllo, sono state effettuate le seguenti valutazioni:

#### Test di controllo:

1. Test per l'espressione aciclica della forza attraverso i **test di Bosco**, per valutare lo sviluppo equilibrato delle varie espressioni di forza.
2. Test per l'espressione ciclica della forza con i **test di balzi**, per verificare se effettiva-

mente i miglioramenti manifestatisi con i test di Bosco avevano un riscontro effettivo nell'esprimere ciclicamente e velocemente la forza.

3. Test di corsa **ampia e rapida** per controllare se le capacità di esprimere ampiezza e frequenza tendevano verso il modello ritmico prestabilito in sede di programmazione.
4. Test di **corsa** per verificare essenzialmente la ritmica e le capacità di esprimere velocità.

**Batteria di test effettuata all'inizio della preparazione: dal 18-11-95 al 20-11-95.**

#### Test di Bosco:

SO: 45,1; Scm: 45,9; indice di elasticità:  $45,9 - 54,1 = 0,8$   
 Scmb: 57,3 \ T.volo: 684;  
 Sh: 170 \ 654 - 136 \ 574  
 Test di balzi: l.d.f.: 2,74 mt; triplo: 8,14 mt.; quintuplo: 14,00 mt.  
 Test di rapidità: Skip 50 tocche: 8.65  
 Test di corsa: 30 mt. 3.55 \ 18 passi  
 Test corsa Ampia e Rapida: R. 11.06 \ 57 p. \ Freq. 5.15; A. 11.12 \ 44,3p. \ L. p. 2,25

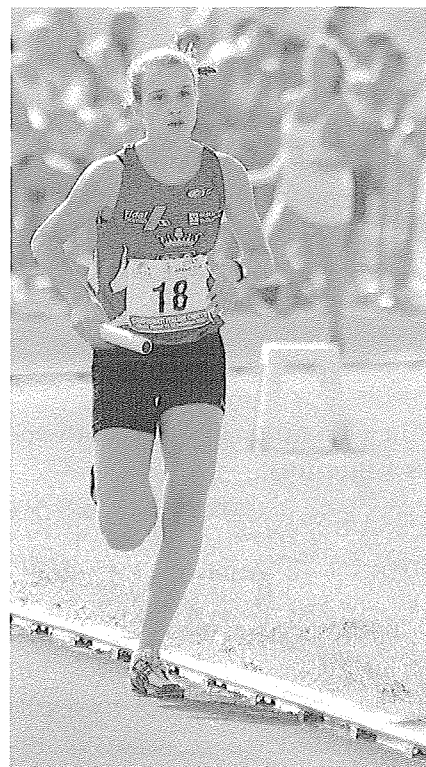
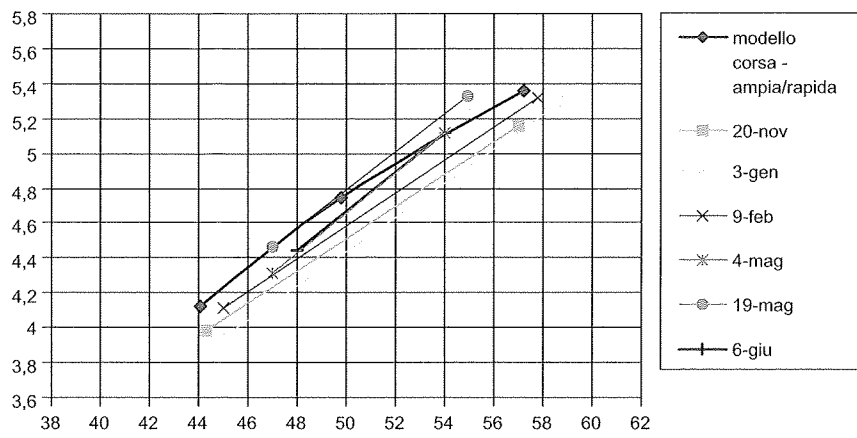
**Batteria di test effettuata alla fine del ciclo generale 2: dal 3-1-96 al 7-1-96 (raduno)**

#### Test di Bosco:

SO: 48,2; Scm: 53,5; indice di elasticità:  $53,5 - 48,2 = 5,3$   
 Scmb: 66,0 \ T.volo: 734;  
 Sh: 174 \ 684 - 156 \ 642  
 Test di balzi: l.d.f.: 2,84 mt ; tri-

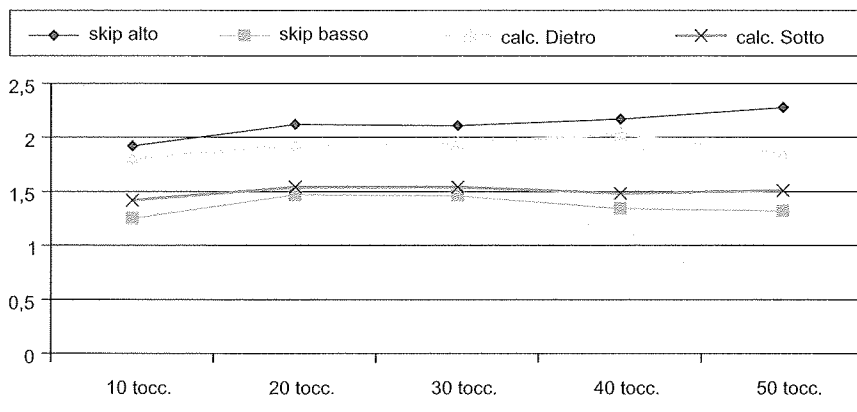
Quadro riassuntivo di alcuni dei migliori test  
 F.S. Cat. J. - Peso 68 kg. - arto 85 cm.  
 modello di corsa: 10,50 \ 49,8 passi - R.10,70 \ 57,2 p. -  
 10,70 \ 44,1 p.

**Test rapida e ampia stag. 96**



**Test rapidità: 15 maggio 96**

Skip Alto: 10,62 - freq. 4,70; Skip Basso: 6,86 freq. 7,28;  
 Calciata dietro: 9,57 - freq. 5,22; Calciata sotto: 7,49 - freq. 6,67



pacità di esprimere forza veloce; pertanto, la preparazione è stata indirizzata verso lo sviluppo dei parametri ritenuti insufficienti (corsa ampia), e naturalmente dall'analisi della situazione è scaturita la scelta delle metodologie e dei mezzi più idonei per correggere il tiro e proseguire verso la giusta direzione. Ovviamente altri test sono stati svolti durante il seguito della preparazione, ma per sempli-

plo: 8,78 mt.; quintuplo: 15,25 mt.

Test di rapidità: Skip 50 tocche: 7.85

Test di corsa: 30mt. 3,45 \ 17 passi; 60mt. fotocellula 6,73 (30+30): 3.88 + 2.85 lanc. \ 31p.

Test corsa Ampia e Rapida: R. 10.87 \ 57,8 p. \ Freq. 5.32; A. 11.40 \ 45,1 p. \ L. p. 2,22.

Test di Corsa							
	Tempo	passi		Tempo	passi		Tempo
30mt. (m.)	3,41	16,5	60mt. fotocell.	6,73	31	30mt. lanciati	2,85
100mt. (m.)	9,98	49,2	60mt. (m.)	6,37	31	80mt. (m.)	8,17

In seguito, i test effettuati avevano come obiettivo quello di monitorare le carenze evidenziatesi durante la preparazione come per esempio la ca-



### Gare stagione 1996

Località	tempo	passi	frequenza	vento	posizione
Palermo	10.50	50	4,68	- 0,10	1°
Siracusa	10.32	49	4,74	+ 4,16	1°
Bologna (s.f.)	10.41	49	4,70	+1,4	1°
Bologna (F.)	10.42	50	4,79	+0,8	2°
Nembro	10.1 m.	48,5	4,69	+2,2	1°
Caorle	10.50	50,4	4,76	-0,90	3°
<b>Sydney</b>	10.43	48,4	4,63	+1,0	3°

cità espositiva sono riportati solo i migliori.

### Ritmica di gara

L'atleta con l'inizio della stagione agonistica ha dimostrato di aver ben assimilato l'aspetto ritmico della corsa, infatti in tutte le gare della stagione si è sempre avvicinato moltissimo alla sua ritmica ideale (49,8 p.). Le piccole variazioni spesso erano dovute alle condizioni climatiche o all'impegno profuso in relazione al tipo di competizione o al fatto di correre una batteria o una finale, l'atleta in questione nella stagione precedente ('95) aveva svolto la doppia periodizzazione, chiudendo la stagione all'aperto con 10.66 sui 100 mt. impiegando 51 passi.

metodi di training utilizzati con metodo "scientifico" che attraverso la conoscenza del fenomeno, la formulazione di un'ipotesi, il controllo e la verifica, ci permettano di costruire una strategia di allenamento ad hoc per il nostro atleta pur tenendo conto delle peculiarità fisiologiche e tecniche della specialità.

### Bibliografia

1. Le gare di velocità. La scuola italiana di velocità, 25 anni di esperienze di Carlo Vittori e collaboratori (a cura del centro studi della FIDAL).
2. Staffetta: quaderni tecnici dell'atletica siciliana. Anno 1, numero 1, Gennaio-Aprile 1998 Filippo Di Mulo - esperienze dirette sullo sviluppo e consolidamento della resistenza veloce dello sprinter.

**Autore:** prof. Filippo Di Mulo - Via Ettore Maiorana, 3 - Aci Bonaccorsi 95020 (CT)



### Conclusioni

Lo scopo principale di questa trattazione è quello di dimostrare che si può arrivare a raggiungere risultati importanti in campo internazionale anche con i nostri giovani talenti, ma il risultato va costruito sul campo con il lavoro, con una programmazione adeguata e con mezzi e