

*Frequenza settimanale di utilizzazione — nel periodo preparatorio — dei mezzi di allenamento del velocista di elevato livello*

Mezzi per il miglioramento della :	Periodo preparatorio			
	Cicli introduttivi	Tappa fondamentale		Tappa speciale
		Cicli a carattere fondamentale	Cicli a carattere fondamentale intensivo	Cicli a carattere speciale
Potenza aerobica — Cross — Prove ripetute	2 → 1	-	-	-
	1	-	-	-
Capacità lattacida — Serie di ripetizioni — Prove ripetute	-	-	-	-
	-	3	3	2
Potenza lattacida — Prove ripetute	-	-	1	2
Capacità alattacida — Serie di ripetizioni	-	3	2	1
Potenza alattacida — Prove ripetute in salita — « Balzi » — Traino — Prove ripetute sul piano	2	1	-	-
	4	4	3	2
	-	2	1	-
	-	-	3	4
Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica degli arti inferiori	2-4	2-3	2-3	2-3

Modalità di utilizzazione — nel periodo preparatorio — dei mezzi di allenamento per il miglioramento della potenza aerobica del velocista di elevato livello

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio			
	Tappa fondamentale		Tappa speciale	
	Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caract. fondam. intensivo	Cicli a carattere speciale	
Cross	Cicli introduttivi 2 volte a settimana (1 a fine cicli) 1 volta a velocità costante (massimo 3 Km.), 1 volta a velocità crescente (massimo 4 Km.) Impegno non elevato			
Prove ripetute	1 volta a settimana Distanze tra 400 e 1000 m., per un totale massimo di circa 3 Km. Velocità delle prove rispetto alla velocità per Km. del cross: 1000 m.: — 30"/Km. // 800 m.: — 35"/Km. // 600 m.: — 40"/Km. // 400 m.: — 45"/Km. Pause sempre di passo; dopo i: 1000 m.: 6'-7" / 800 m.: 5'-6" / 600 m.: 4'-5" / 400 m.: 3'-4" Le velocità consigliate dovrebbero corrispondere ad un impegno non molto elevato			

1) Le esercitazioni previste per lo sviluppo della potenza aerobica hanno finalità sia di carattere tecnico sia di carattere organico; pertanto nella loro esecuzione si puntualizzerà in particolare il corretto uso elastico dei piedi e, parallelamente, grazie al volume di lavoro, si accrescerà la funzionalità del sistema cardio-respiratorio, necessaria nei cicli successivi per svolgere adeguati carichi di resistenza specifica.

2) Prove ripetute, esempi di combinazioni:

- a) 1000/800/600/400
- b) 4 x 800
- c) 1000/800/800/600
- d) 800/800/600/600
- e) 800/600/500/400/300
- f) 4-6 x 500

Le prove ripetute possono essere effettuate sia a velocità costante sia a velocità crescente. In questo secondo caso i tempi finali saranno leggermente più elevati.

3) Una ulteriore variante delle prove ripetute può derivare dalla utilizzazione di distanze più brevi di quelle indicate, come — ad esempio — i 200, i 300 ed i 400 metri, con pause di 2-3". Queste prove hanno una triplice finalità:

- a) modulare in modo più articolato il lavoro di potenza aerobica;
- b) introdurre adeguatamente il successivo lavoro di capacità lattacida della tappa fondamentale;
- c) d'altro canto, la velocità di percorrenza più elevata rispetto al cross e alle prove ripetute lunghe, consente di puntualizzare meglio l'aspetto tecnico, con particolare riferimento alla ricerca dell'ampiezza.
- 4) Il miglioramento della velocità del cross deriva dalla più elevata potenza aerobica svolta in prove ripetute e non dall'uso esclusivo del cross stesso.

*Modalità di utilizzazione — nel periodo preparatorio — dei mezzi di allenamento per il miglioramento della capacità lattacida del velocista di elevato livello*

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio		
	Tappa fondamentale		
	Cicli introduttivi	Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caract. fondam. intensivo
Prove ripetute	<p>Cicli a carattere fondamentale</p> <p>3 volte a settimana Distanze comprese tra 200 e 500 metri Quantità massima: 1500 m. circa</p> <p>Pause:</p> <p>Dopo i 500: 12'-15' Dopo i 400: 12'-15' Dopo i 300: 10'-12' Dopo i 200: 8'-10'</p>	<p>Cicli a carattere fondamentale</p> <p>3 volte a settimana Distanze comprese tra 200 e 500 metri Quantità: invariata Pause: invariate Intensità tendenzialmente crescente</p>	<p>Tappa speciale</p> <p>Cicli a carattere speciale</p> <p>2 volte a settimana Distanze tra 200 e 400 metri Quantità ridotta del 30-40% Intensità tendenzial. crescente</p> <p>Pause:</p> <p>Dopo i 400: 15'-20' Dopo i 300: 15'-20' Dopo i 200: 12'-15'</p> <p>Se si utilizza dopo la capacità lattacida ridurre la quantità della tappa fondamentale del 50%</p>

- 1) Prove ripetute, esempi di combinazione:
- 3-5 x 300
  - 500/400/300/200
  - 200/300/400/300/200

- 2) La velocità iniziale di percorrenza delle singole prove per 100 metri ri-

spetto alla velocità media di gara sui 200 m. sarà, ad esempio, per un atleta con un record di 21" nei 200 (tempo medio sui 100 m. 10"5):

nei 500 m. + 5", quindi 1'17"5  
 nei 400 m. + 4", quindi 58"  
 nei 300 m. + 3", quindi 40"5  
 nei 200 m. + 2", quindi 25"

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio		
	Cicli introduttivi	Tappa fondamentale	Tappa speciale
Serie di ripetizioni	<p>Cicli a carattere fondamentale</p> <p>3 volte a settimana Distanze: 60-80 e 100 metri tra le prove: 1'30"- Pause 60 &lt; 2'30" tra le serie: 8' Pause 80 &lt; tra le prove: 2'-3' tra le serie: 8' Pause 100 &lt; tra le prove: 3'-4' tra le serie: 10' Quantità massima: 1200 m. circa</p>	<p>Cicli a caratt. fondam. intensivo</p> <p>2 volte a settimana Distanze: 60-80 e 100 m. tra le prove: Pause 60 &lt; 2'-3' tra le serie: 8'-10' Pause 80 &lt; 3'-4' tra le prove: Pause 100 &lt; 5'-6' tra le serie: 12' Quantità per seduta invariate rispetto al ciclo precedente</p>	<p>Cicli a carattere speciale</p> <p>1 volta a settimana Distanze: 80 e 100 metri tra le prove: Pause 80 &lt; 3'-4' tra le serie: 10' tra le prove: Pause 100 &lt; 5'-6' tra le serie: 12' Quantità per seduta ridotte del 30% circa rispetto ai valori della tappa precedente</p>

1) Esempi della tappa fondamentale:

- 3 x (5 x 60)
- 2 x (5 x 60) + (4 x 80)
- 5 x 60 + 2 x (4 x 80)
- 3 x (4 x 60) + 2 x (3 x 80)
- 3 x (4 x 80)

Esempi del ciclo a carattere fondamentale intensivo:

- 2 x (3 x 60/2 x 80/2 x 100)
  - 3 x (3 x 100)
- 2) Nella tappa speciale, l'utilizzazione di distanze più lunghe, corse a velocità elevata, conduce alla modificazione delle serie di ripetizioni che, con l'allungamento delle pause, si trasformano in prove ripetute. L'esaltazione ed il consolidamento delle capacità di resistenza alla velocità vengono così assicurate.

*Modalità di utilizzazione — nel periodo preparatorio — dei mezzi di allenamento per il miglioramento della potenza lattacida del velocista di elevato livello*

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio			Tappa speciale
	Cicli introduttivi	Tappa fondamentale		
		Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caratt. fondam. intensivo	
Prove ripetute (di sintesi)				2 volte a settimana, utilizzando la distanza di 150 metri A) Da 6 a 4 x 150 metri, pause da 15' a 20' nel corso della tappa B) Da 2 a 1 x 150 metri, pause da 15' a 20', nel corso della tappa, se utilizzati dopo la potenza alattacida

Elevato livello

La distanza di 150 metri, utilizzata nella tappa speciale per lo sviluppo della potenza lattacida, può essere introdotta fin dal ciclo a carattere fondamentale intensivo, con un numero di prove molto limitato (1-2), a conclusione di un carico di potenza alattacida come completamente, ad esempio, di una serie di 80/100 metri, con pause di 10'-12': 2 x (80/100/150), con pause tra le due serie di 15' circa. La stessa miscela viene utilizzata poi nella tappa speciale e serve come mantenimento ed esaltazione delle capacità di resistenza alla velocità.

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio					
	Tappa fondamentale			Tappa speciale		
	Cicli introduttivi	Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caract. fondam. intensivo	Cicli a carattere speciale		
Prove ripetute in salita	2 volte a settimana Pendenza salita: ~ 18% Distanza: 50 metri Quantità massima: 750 m. circa Pause: 3'-4' Tra le serie: 8'-10'					
Serie di ripetizioni con traino		2 volte a settimana Peso del traino: Kg. 12-15 Distanza: 30 metri Quantità massima: 3 (4 x 30) Pause: 3'/8'	1 volta a settimana Peso del traino: Kg. 12-15 Distanza: 30 metri Quantità e pause per seduta: invariate			
Esercitazioni di balzi su brevi distanze - 1 balzo a rana - tripli alternati - quintupli alternati - decupli alternati Esercitazioni di balzi su lunghe distanze - 50 m. a balzi alt. - 80 m. a balzi alt.	4 volte a settimana Es. 'A' Es. 'B' Es. 'C' Es. 'D' 10 — 4 5 — 10 5 — 5 5 — — 2 3 3 — — 2 — — — — — — — —	4 volte a settimana Es. 'A' Es. 'B' Es. 'C' Es. 'D' 5 — 5 5 — 10 5 — 5 — 3 4 3 — — — 2 — 3 — — — — — —	3 volte a settimana Es. 'A' Es. 'B' Es. 'C' — 5 — 5 — 5 — 5 — 2 2 5	2 volte a settimana Esempio 'A' Esempio 'B' — — — — 5 — — — 3		
Prove ripetute sul piano			3 volte a settimana Distanze: 30 e 60 metri con partenza dai blocchi Pause 30 m.: 3' Pause 60 m.: 5' Cronometrare i tratti lanciati di 30 metri nelle prove di 60 metri	4 volte a settimana Distanze: 30 e 60 metri con partenza dai blocchi, 60 e 80 metri con partenza impiedi Pause 30 m.: 3' Pause 60 m.: 5' Pause 80 m.: 8' Quantità invariate Intensità crescente		

### 1) Prove ripetute in salita

La pendenza della salita deve essere tale che i tempi di percorrenza sui tratti di 50 metri risultino appesantiti rispetto alle capacità di prestazione del momento sul piano di circa 10-12 decimi di secondo. Nel caso si disponesse di salite con pendenza inferiore al 15%, si può aggiungere un piccolo traino di peso tale da provocare (insieme alla salita) l'appesantimento dei tempi ricercato.

### 2) Serie di ripetizioni con traino

Il peso del traino deve essere di entità tale da consentire un appesantimento (rispetto ai tempi sul piano) di circa 7-8 decimi di secondo. La sua utilizzazione può essere prevista fin dai cicli introduttivi, qualora non si disponga di salite idonee.

### 3) Esercitazioni di balzi

Il numero dei balzi complessivi di ciascuna seduta (somma dei balzi di tutte le combinazioni previste) deve aggirarsi tra 60 e 80. Le quantità massime si raggiungono al termine dei cicli introduttivi e si mantengono invariate durante la tappa fondamentale. I valori indicati nel riquadro dei cicli introduttivi sono da considerare come valori iniziali. La tendenza deve essere quella della utilizzazione di un numero più consistente di

balzi brevi durante i primi cicli, per poi passare alla utilizzazione di miscele più varie, nel corso della tappa fondamentale. È bene prevedere esecuzioni sia nella forma alternata sia in quella successiva.

Nella esecuzione delle prove di balzi su lunghe distanze si punterà alla realizzazione di un numero di balzi sempre minore.

### 4) Prove ripetute sul piano

Queste prove vengono utilizzate già nella tappa fondamentale sotto forma di sprint di compensazione dopo le esercitazioni per lo sviluppo della forza veloce (pesi, salite, traino). In questo caso comunque, l'impegno non dovrà risultare particolarmente elevato, considerando le finalità di ordine più tecnico che condizionale; la distanza consigliata per gli sprint di compensazione è quella dei 30 metri con partenza impiedi.

Esempi di prove ripetute sul piano:

- a) 3 x 60 + 2 x 80 con partenza impiedi, pause 5'-6' e 8'-10'
- b) 2 x 60 + 3 x 80 con partenza impiedi, pause 5'-6' e 8'-10'
- c) 6 x 30 + 4 x 60 con partenza dai blocchi, pause 3' e 5'-6'
- d) 5 x 30 + 5 x 60 con partenza dai blocchi, pause 3' e 5'-6'

*Esercitazioni per l'addestramento tecnico ed il miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica del corridore di 100-200 metri di elevato livello*

- 1) Mezzo squat (carico dal 75 al 130% del peso corporeo)
- 2) Mezzo squat jump (carico dal 40 al 60% del peso corporeo)
- 3) Molleggi successivi sugli avampiedi (carico dal 60 al 100% del peso corporeo)
- 4) Andatura in divaricata (carico dal 60 al 90% del peso corporeo)
- 5) Estensioni sugli avampiedi da seduti (60-100% ed oltre del peso corporeo)
- 6) Flessioni della coscia sul bacino (con scarpa di 5-6 Kg. o ercolina)
- 7) Slanci arti inferiori verso l'alto dal decubito prono (con cavigliera)
- 8) Flessioni della gamba sulla coscia dal decubito prono (con ercolina)
- 9) Corsa calciata dietro con cavigliere di 1,5-2,0 Kg.
- 10) Saltelli elastici a piedi pari, con e senza ostacoli..
- 11) Andatura elastica di corsa con presa di contatto avampiede-tallone-avampiede
- 12) Balzi alternati verso l'alto
- 13) Skip sul posto
- 14) Skip «lungo» (in avanzamento)
- 15) Balzi su brevi distanze (in avanzamento)
- 16) Balzi alternati su lunghe distanze (in avanzamento)..
- 17) Corsa balzata
- 18) Progressione balzi alternati in avanzamento → corsa.
- 19) Corsa in salita
- 20) Corsa con traino
- 21) Progressione skip sul posto → skip lungo → corsa.
- 22) Passaggio dalla corsa indietro (2-3 passi) alla corsa veloce in avanzamento
- 23) Esercitazioni di accelerazione da impiedi e dai blocchi.
- 24) Andatura di corsa con rimbalzo elastico del piede per alto-dietro
- 25) Andatura di corsa con rimbalzo elastico del piede per alto-dietro con passaggio alla corsa

Cicli intro- duttivi	Cicli a carattere fonda- mentale	Cicli a carattere fondam. intensivo	Cicli a carattere speciale
xx	xx	x	-
xx	xx	x	-
xx	xx	x	-
xx	xx	x	-
xx	x	-	-
xx	x	-	-
xx	x	-	-
xx	x	-	-
xx	x	-	-
x	x	x	xx
xx	xx	xx	x
xx	x	-	-
xx	x	x	-
x	xx	xx	xx
xx	xx	xx	x
x	xx	xx	x
-	x	x	x
-	x	x	xx
xx	x	-	-
-	xx	x	-
x	xx	xx	xx
-	x	x	-
x	x	xx	xx
x	xx	xx	x
x	xx	xx	x

**Legenda :**

- = esercitazione assente o di scarsa importanza
- x = esercitazione importante
- xx = esercitazione molto importante

**Avvertenza**

Nello svolgimento delle esercitazioni sopraelencate ne possono essere scelte, volta per volta, da 6 a

10, in modo da costituire la batteria da utilizzare nella prima parte della seduta di allenamento.

Forniamo di seguito alcuni esempi di combinazioni :

- a) N° 1, 2, 3, 6, 8, 13, 15, 23
- b) N° 4, 5, 7, 9, 10, 11, 16, 24
- c) N° 12, 3, 17, 21, 25
- d) N° 1, 3, 4, 8, 14, 21, 24
- e) N° 11, 22, 13, 21, 18, 20

## NOTE

## 1) MEZZO SQUAT

A - Le esecuzioni devono essere sufficientemente veloci fin dall'inizio del periodo preparatorio e, pertanto, l'entità dei sovraccarichi verrà scelta di conseguenza e sarà proporzionata al livello di forza e alla struttura fisica dell'atleta; con il trascorrere dei cicli, la velocità di esecuzione dovrà essere sempre più valorizzata: essa sarà la più elevata possibile in relazione al numero delle ripetizioni da effettuare. Può essere anche previsto il cronometraggio dei tempi di esecuzione, accertandosi però che l'ampiezza dei movimenti non sia inferiore a quella stabilita.

B - Tra le serie di ripetizioni di ciascun esercizio e nel passaggio da un esercizio all'altro, è opportuno inserire esercizi di compensazione a carico naturale di varia forma, come si vedrà più avanti.

C - È opportuno inserire sistematicamente, durante e al termine delle esercitazioni con sovraccarichi, esercizi di « scarico » della colonna vertebrale.

*5-8 serie di 4-6 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- Skip sul posto (10-15 movimenti rapidi)
- brevi sprint

## 2) MEZZO SQUAT JUMP CON CINTURA

Si vedano le considerazioni fatte per l'esercizio n° 1

*3-4 serie di 4-6 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- lo stesso esercizio senza cintura

## 3) MOLLEGGI SUCCESSIVI SUGLI AVAMPIEDI

Valgono le stesse considerazioni fatte per l'esercizio n° 1

*3-4 serie di 20-30 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- lo stesso esercizio senza carico

## 4) ANDATURA IN DIVARICATA

Valgono le stesse considerazioni fatte per l'esercizio n° 1

*4-6 serie di 8-10 passi  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- stessi esercizi consigliati per il mezzo squat

## 5) ESTENSIONI SUGLI AVAMPIEDI DA SEDUTI

Valgono le stesse considerazioni fatte per l'esercizio n° 1

*3-4 serie di 10-20 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- molleggi successivi sugli avampiedi (dalla stazione eretta)

## 6) FLESSIONI DELLA COSCIA SUL BACINO

Valgono le considerazioni fatte (punti A e B) per l'esercizio n° 1

*3-4 serie di 15-20 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- skip sul posto, skip in avanzamento, brevi sprint

## 7) SLANCI ARTI INFERIORI VERSO L'ALTO DAL DECUBITO PRONO

Valgono le considerazioni fatte (punti A e B) per l'esercizio n° 1

*3-4 serie di 20-30 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- balzi alternati verso l'alto, balzi alternati in avanzamento

## 8) FLESSIONI DELLA GAMBA SULLA COSCIA DAL DECUBITO PRONO

Esecuzione lenta e continua

*3-4 serie di 15-20 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 2' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- corsa calciata dietro in forma rapida
- brevi sprint

## 9) CORSA CALCIATA DIETRO CON CAVIGLIERE DI Kg. 1,5-2,0

Questo esercizio ha lo scopo di sviluppare prevalentemente la forza resistente della muscolatura posteriore della coscia, se il numero dei movimenti è dell'ordine di 80-100 per arto. Si possono anche prevedere serie composte di un numero di movimenti sensibilmente inferiore (20-40, per esempio) che consenta esecuzioni più rapide, provocando così soprattutto lo sviluppo della forza veloce.

*3-4 prove di 60-80 metri  
intervallo tra le prove: 3' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

- brevi sprint senza carico (15-20 metri)
- leggere progressioni (su 50-60 metri)

### 10) SALTELLI ELASTICI A PIEDI PARI UNITI, CON E SENZA OSTACOLI

Nella prima parte della preparazione è consigliabile eseguire i saltelli valorizzando l'altezza da raggiungere, indipendentemente dal tempo di appoggio che può essere un po' più lungo di quello che si ricercherà nelle fasi successive della preparazione, caratterizzate da una prevalente valorizzazione del rimbalzo elastico in tempi molto brevi.

*4-6 serie di 8-12 saltelli  
intervallo tra le serie: 1'30" circa*

se con ostacoli: altezza compresa tra cm. 50-85 nella prima parte del periodo preparatorio e cm. 30-40 nella tappa speciale.

### 11) ANDATURA ELASTICA DI CORSA CON PRESA DI CONTATTO AVAMPIEDE-TALONE-AVAMPIEDE

Nell'esecuzione occorre mantenere gli arti inferiori estesi al ginocchio, in modo da valorizzare il lavoro del tricipite surale e degli altri muscoli della gamba e del piede.

*3-5 tratti di 40-50 metri  
da inserire nel corso del riscaldamento*

### 12) BALZI ALTERNATI VERSO L'ALTO

Hanno funzione propedeutica ai balzi in avanzamento. Indirizzando, infatti, i balzi verso l'alto, i problemi di coordinazione sono minori, ma soprattutto l'atleta viene messo in condizione di percepire meglio e valorizzare l'uso dell'arto di spinta; l'arto libero, invece, rimane piuttosto basso.

*2-3 serie di 15-30 balzi  
intervallo tra le serie: 2' circa*

da inserire a conclusione del riscaldamento

### 13) SKIP SUL POSTO

Nella esecuzione l'atleta deve mantenersi « alto » di anche ed effettuare con gli arti inferiori un movimento a stantuffo che consenta di svolgere un adeguato lavoro elastico.

*3-5 serie di 50-70 toccate (25-35 per arto)  
intervallo tra le serie: 2' circa*

da inserire a conclusione del riscaldamento

### 14) SKIP « LUNGO » (IN AVANZAMENTO)

Il passaggio dallo skip sul posto allo skip lungo deve essere realizzato mediante l'intensificazione delle spinte; nel caso, invece, in cui l'avanzamento venisse « guidato » dalla trazione in avanti dell'arto libero, l'atleta finirebbe per trovarsi « basso » di anche e con le spalle arretrate e pertanto con il baricentro indietro rispetto alla perpendicolare del piede in appoggio. Si creerebbe, così, una rotazione all'indietro; in altre parole il corpo non verrebbe messo in condizione di sfruttare pie-

namente ed elasticamente la spinta dell'arto in appoggio.

*3-4 serie di 30-50 metri  
intervallo tra le serie: 2' circa*

da inserire a conclusione del riscaldamento

### 15) e 16) BALZI SU « BREVI » E SU « LUNGHE » DISTANZE IN AVANZAMENTO

Queste esercitazioni sono state inserite nel presente raggruppamento, in quanto costituiscono un mezzo molto efficace di addestramento e miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica degli arti inferiori; la possibilità che esse, però, offrono di misurazione della prestazione fa loro attribuire un significato metodologico particolare e tale da consentire una loro modulazione e periodizzazione.

Vedere la tavola della potenza alattacida.

### 17) CORSA BALZATA

In questo esercizio le difficoltà coordinative sono ben superiori a quelle dei balzi alternati in cui si ricerca la lunghezza, in quanto occorre sommare con tempismo ed efficacia l'azione dell'arto in appoggio con quella dell'arto libero, senza che questo ultimo anticipi il proprio intervento rispetto al primo, provocando così uno scadimento di efficacia della esercitazione sia per quanto riguarda lo sviluppo della muscolatura posteriore dell'arto inferiore sia per quanto concerne l'addestramento tecnico.

*3-5 tratti di 50 metri  
intervallo tra le prove: 3' circa*

da inserire a conclusione del riscaldamento

### 18) PROGRESSIONE BALZI ALTERNATI IN AVANZAMENTO → CORSA

Valgono le stesse considerazioni fatte per l'esercizio precedente; occorre inoltre precisare che l'anelito intermedio tra i 2 esercizi (balzi alternati e corsa) è proprio la corsa balzata.

*3-4 prove di 50-60 metri  
intervallo tra le prove: 2' circa*

da inserire a conclusione del riscaldamento

### 19) CORSA IN SALITA

Valgono le stesse considerazioni fatte per gli esercizi n° 15 e 16.

Vedere la tavola della potenza alattacida

### 20) CORSA CON TRAINO

Il carico da trainare può essere costituito da una camera d'aria riempita di sabbia oppure da un copertone di automobile (con o senza zavorra ulteriore) oppure da una piccola cassetta con o senza pesi all'interno oppure da una piastra di bilanciere. In base alle esperienze da noi fatte, sono da preferire le prime due soluzioni. L'entità del carico dipende dal tipo di terreno e dalle capacità di

forza veloce dell'atleta, ma deve comunque essere tale da provocare un peggioramento del tempo su 30 metri di circa 0,7-0,8 secondi.

Vedere la tavola della potenza lattacida

**21) PROGRESSIONE SKIP SUL POSTO → SKIP LUNGO → CORSA**

Valgono le considerazioni fatte per gli esercizi n° 13 e 14.

*2-3 tratti di 50-60 metri  
intervallo tra le prove: 2'-3'*

**22) PASSAGGIO DALLA CORSA INDIETRO ALLA CORSA VELOCE IN AVANZAMENTO**

Si veda quanto detto per il gruppo di esercizi del punto n° 23.

*3-4 tratti di 15-20 metri*

**23) ESERCIZI DI ACCELERAZIONE DA IMPIEDI E DAI BLOCCHI**

Hanno funzione di addestramento; in particolare l'atleta deve curare l'inclinazione del busto, l'uso del piede di spinta in coordinazione con l'uso dell'arto libero.

*8-12 prove da scegliere fra:*

*a) partenza dalla stazione eretta, piedi pari uniti, con sbilanciamento in avanti;*

*b) partenza in movimento, con sbilanciamento*

*c) partenza dai blocchi*

**24) ANDATURA DI CORSA CON RIMBALZO ELASTICO DEL PIEDE PER ALTO-DIETRO**

In base alle nostre esperienze, questa esercitazione, se ben utilizzata, consente di realizzare rilevanti progressi nella tecnica di corsa. In particolare, essa consente di perfezionare l'uso *elastico* dei piedi e la conseguente *salita* per alto-dietro degli stessi, completata dalla muscolatura posteriore della coscia (che si accorcia).

*3-5 tratti di 50-100 metri circa  
intervallo tra le prove: 50-100 metri di passo*

**25) ANDATURA CON RIMBALZO ELASTICO DEL PIEDE PER ALTO-DIETRO CON PASSAGGIO ALLA CORSA**

Valgono le considerazioni fatte per l'esercizio n° 24. Occorre inoltre aggiungere che il passaggio alla corsa veloce deve essere realizzato mediante rimbalzi sempre più potenti dei piedi e non attraverso la « trazione » dell'arto libero che, al contrario, deve mantenersi piuttosto basso.

*2-3 tratti di 100 metri  
intervallo tra le prove: 100 metri di passo*

*Periodizzazione del velocista di elevato livello*

Per l'attività indoor dello sprinter che gareggia sui 60 m. soltanto (e dell'ostacolista che corre i 60 m. hs) esiste, nei confronti del programma indicato per l'attività all'aperto una netta differenziazione, dovuta alla atipicità della distanza di competizione indoor.

Infatti, per preparare adeguatamente la prestazione sui 60 metri, basta proiettare l'allenamento soprattutto sulla componente muscolare fondamentale e speciale, su poche prove di resistenza alla velocità e sulle capacità di accelerazione (con prove impiedi e dai blocchi) e di corsa lanciata (limitata a tratti di 20-30 metri, quindi a prove di 80-100 metri al massimo). Il periodo di preparazione per l'attività in-

door inizia sempre con un ciclo introduttivo più o meno esteso a seconda del livello della condizione posseduta dall'atleta alla ripresa dell'allenamento e dal periodo di tempo a disposizione.

La ripresa del lavoro di preparazione, dopo le competizioni indoor, avverrà sempre con un ciclo fondamentale (escludendo cioè cicli introduttivi) in modo da sfruttare una parte della condizione di allenamento raggiunta per l'attività indoor.

Naturalmente, il numero dei cicli a carattere fondamentale verrà ridimensionato nel tempo, proprio per evitare di mantenere troppo a lungo volumi elevati di carico, che impedirebbero la indispensabile crescita della intensità.

## A) In preparazione per le gare all'aperto

## 1ª variante

Periodo preparatorio						
Tappa fondamentale				Tappa speciale		
30 gg.	30 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.
Ciclo introduttivo	Ciclo fondamentale	Ciclo fondamentale	Ciclo fondamentale	Ciclo fondament. intensivo	Ciclo speciale	Ciclo speciale

→ Periodo competitivo

## 2ª variante

Periodo preparatorio							
Tappa fondamentale					Tappa speciale		
30 gg.	30 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.
Ciclo introduttivo	Ciclo introduttivo	Ciclo fondamentale	Ciclo fondamentale	Ciclo fondament. intensivo	Ciclo speciale	Ciclo speciale	Ciclo rifinitura

→ Periodo competitivo

3ª variante

Periodo preparatorio						
Tappa fondamentale				Tappa speciale		
30 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.
Ciclo intro-duttivo	Ciclo fonda-mentale	Ciclo fonda-mentale	Ciclo fondament.intensivo	Ciclo speciale	Ciclo speciale	Ciclo rifinitura

→ Periodo competitivo

B) In preparazione per le gare indoor (m. 200) e per la stagione all'aperto

Periodo preparatorio						Periodo competit. indoor	Periodo preparatorio			
Tappa fondamentale			Tappa speciale				Tappa fondam.		Tappa speciale	
30 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	30 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.
Ciclo intro-duttivo	Ciclo fonda-ment.	Ciclo fonda-ment.	Ciclo fonda-ment.intens.	Ciclo speciale	Ciclo speciale	Ciclo competi-tivo	Ciclo fonda-ment.intens.	Ciclo fonda-ment.intens.	Ciclo speciale	Ciclo rifi-nitura

→ Per. compet. all'aperto

C) In preparazione per le gare indoor (m. 60) e per la stagione all'aperto

Periodo preparatorio				Periodo comp. indoor	Periodo preparatorio				
Tappa fondam.	Tappa spec.				Tappa fondamentale			Tappa spec.	
30 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	30 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.	20 gg.
Ciclo intro-duttivo	Ciclo fondam.intensivo	Ciclo speciale	Ciclo rifi-nitura	Ciclo competi-tivo	Ciclo fonda-ment.	Ciclo fonda-ment.	Ciclo fondam.intensivo	Ciclo speciale	Ciclo rifi-nitura

→ Periodo competitivo all'aperto

*Microciclo settimanale tipo dei cicli introduttivi del velocista di elevato livello*

Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica Potenza alatacida in salita Potenza aerobica con cross	Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica Balzi su brevi e su lunghe distanze	Balzi su brevi e su lunghe distanze Potenza aerobica con prove ripetute	Balzi su brevi e su lunghe distanze Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica	Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica Potenza alatacida in salita	Balzi su brevi e su lunghe distanze Potenza aerobica con cross
I	II	III	IV	V	VI

*Microciclo settimanale tipo dei cicli a carattere fondamentale del velocista di elevato livello*

Balzi su brevi e su lunghe distanze Capacità alatacida in serie di ripetizioni Capacità lattacida in prove ripetute	Balzi su brevi e su lunghe distanze Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica Traino	Potenza alatacida in salita Capacità lattacida in prove ripetute	Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica Capacità alatacida in serie di ripetizioni	Balzi su brevi e su lunghe distanze Traino	Balzi su brevi e su lunghe distanze Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica Capacità lattacida in prove ripetute
I	II	III	IV	V	VI

*Microciclo settimanale tipo dei cicli a carattere fondamentale intensivo del velocista di elevato livello*

Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica			Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica	Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica	Balzi su brevi e su lunghe distanze
Capacità alatacida in serie di ripetizioni	Potenza latta- cida con prove		Capacità alatacida in serie di ripetizioni	Potenza alatacida sul piano	Potenza alatacida sul piano
Capacità latta- cida in prove ripetute	ripetute sui 150 metri	Balzi su brevi e su lunghe distanze	Capacità latta- cida in prove ripetute	Potenza alatacida sul piano	Capacità latta- cida in prove ripetute
		Traino	ripetute		
I	II	III	IV	V	VI

*Microciclo settimanale tipo dei cicli speciali del velocista di elevato livello*

Potenza alatacida sul piano	Balzi su brevi e su lunghe distanze		Balzi su brevi e su lunghe distanze		Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica
Potenza latta- cida sui 150 metri	Capacità latta- cida in prove ripetute	Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica	Capacità alatacida in serie di ripetizioni	Potenza alatacida sul piano	Potenza alatacida sul piano
		Potenza alatacida sul piano	Capacità latta- cida in prove ripetute		Potenza latta- cida sui 150 metri
I	II	III	IV	V	VI