

*Frequenza settimanale di utilizzazione — nel periodo preparatorio — dei mezzi di allenamento del quattrocantista di 16-17 anni*

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	2	2	1
	2	1	1	-
Capacità lattacida — Serie di ripetizioni — Prove ripetute	-	-	-	-
	-	2	2	2
Potenza lattacida — Prove ripetute	-	-	1	2
Capacità alattacida — Serie di ripetizioni	-	2	2	1
Potenza alattacida — Prove ripetute in salita — « Balzi » — Prove ripetute sul piano	2	1	-	-
	3	3	2	2
	-	1	2	1
Tecnica di corsa e capacità di forza veloce ed elastica degli arti inferiori	2-4	2-3	2-3	2-3

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio			Tappa speciale
	Cicli introduttivi	Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caratt. fondam. intensivo	
Cross	2 volte a settimana 1 volta a velocità costante (5000-7000 m.), 1 volta 7000 m. a velocità crescente. Impegno non elevato	2 volte a settimana 1 volta 5000 m. a velocità costante, 1 volta 7000 m. a velocità crescente	2 volte a settimana 1 volta 4000-5000 m. a velocità costante, 1 volta 6000-7000 m. a velocità crescente	1 volta a settimana 4000-5000 m. a velocità crescente
Prove ripetute	2 volte a settimana Distanze comprese tra 500 e 1200 m. per un totale massimo di 5000 m. circa Velocità delle prove rispetto alla velocità per Km. del cross: 1200 m.: -25" / Km. // 1000 m.: -30" // Km // 800 m.: -35" // Km // 600 m.: -40" // Km. // 500 m.: -43" // Km. Pause sempre di passo: dopo i: 1200 m.: 6'-8" // 1000 m.: 5'-6" // 800 m.: 4'-5" // 600 m.: 3'-4" // 500 m.: 3'-4" Le velocità consigliate dovrebbero corrispondere ad un impegno non molto elevato	1 volta a settimana Rispetto ai cicli precedenti: Quantità: invariata Pause: invariate Intensità: leggermente crescente	1 volta a settimana Rispetto ai cicli precedenti: Quantità: invariata Pause: invariate Intensità: leggermente crescente	

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) 1200/1000/800/600/500/500
- b) 6 x 800
- c) 2 x 1000 + 2 x 800 + 2 x 500
- d) 3 x 1000 + 2 x 800
- e) 800/800/600/600/500/500

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 maniera più articolata 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.

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio			Tappa speciale
	Cicli introduttivi	Tappa fondamentale		
		Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caract. fondam. intensivo	
Prove ripetute		<p>2 volte a settimana Distanze comprese tra 500 e 200 metri Quantità massima: 1500 m. circa Velocità iniziale indicativa per 100 m. rispetto alla velocità media di gara: 500 m.: + 3"0 / 400 m.: + 2"5 / 300 m.: + 2"0 / 200 m.: + 1"0 /</p> <p>Pause: Dopo i 500: 10'-12' Dopo i 400: 8'-10' Dopo i 300: 8'-10' Dopo i 200: 6'- 8'</p>	<p>2 volte a settimana Volume stabile Intensità crescente Pause: Dopo i 500: 12'-15' Dopo i 400: 12'-15' Dopo i 300: 12'-15' Dopo i 200: 10'-12'</p>	<p>2 volte a settimana Ridurre il volume del 30% circa Pause: Dopo i 500: 15'-20' Dopo i 400: 15'-20' Dopo i 300: 12'-15' Dopo i 200: 10'-12'</p>

1) Prove ripetute, esempi di combinazioni:

- a) 3 x 500
- b) 4-5 x 300
- c) 3-4 x 400

- d) 500/400/300/200
- e) 6-7 x 200
- f) 3 x 300 + 3 x 200
- g) 1 x 500 + 3 x 300
- h) 1 x 500 + 4 x 200

*Modalità di utilizzazione — nel periodo preparatorio — dei mezzi di allenamento per il miglioramento della potenza lattacida del quattrocentista di 16-17 anni*

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio		
	Cicli introduttivi	Tappa fondamentale	
		Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caratt. fondam. intensivo
Prove ripetute			<p>Cicli a carattere speciale</p> <p>2 volte a settimana, utilizzando la distanza di 150 metri da 6 a 5 x 150 m. con pause da 8'-10' a 12'-15', nel corso della tappa</p>

1) La distanza dei 150 metri, utilizzata con un volume consistente nella tappa speciale, per lo sviluppo della potenza lattacida, viene introdotta fin dal ciclo a carattere fondamentale intensivo con un numero di prove più ridotto (2-4), per esempio a conclusione di un carico di potenza allattacida: dopo 6 x 80 con pause di 5'-6', 2 x 150 m., con pause di 8'-10'.

2) La velocità media delle prove deve essere la più elevata possibile, in relazione al numero delle prove stesse.

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio			Tappa speciale
	Cicli introduttivi	Tappa fondamentale		
		Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caratt. fondam. intensivo	
Serie di ripetizioni		<p>2 volte a settimana            Distanze: 60-80-100 metri            Pause per &lt; tra le prove 1'30"-2' i 60 m. &lt; tra le serie 8' gli 80 m. &lt; tra le prove 2'-2'30" Pause per &lt; tra le serie 8' i 100 m. — tra le prove 3'-3'30" Quantità massima: 800-900 metri</p>	<p>2 volte a settimana            Distanze: 60-80-100 metri            Pause per &lt; tra le prove i 60 m. &lt; 2'-2'30" Pause per &lt; tra le serie 8' gli 80 m. &lt; tra le prove 3' i 100 m. — tra le prove 4' Quantità massima per seduta: invariata</p>	<p>1 volta a settimana            Distanze: 80-100 metri            Pause per &lt; tra le prove 3' gli 80 m. &lt; tra le serie 10' i 100 m. &lt; tra le prove 4' i 100 m. &lt; tra le serie 12' Quantità per seduta inferiore del 10-20% ai valori della tappa precedente</p>

1) Esempi della tappa fondamentale:

- 3 x (4 x 60)
- 2 x (4 x 60) + 3 x 80
- 4 x 60 + 4 x 80 + 2-3 x 100
- 3 serie di 60, 80, 100 metri

2) Esempi della tappa speciale:

- 4 x 80 + 3 x 100
- 2 x (4 x 80)
- 2 x (3 x 100)

Mezzi di allenamento	Periodo preparatorio				Tappa speciale
	Cicli introduttivi		Tappa fondamentale		
	Cicli a carattere fondamentale	Cicli a caratter. fondam. intensivo	Cicli a carattere speciale		
Prove ripetute in salita	2 volte a settimana Pendenza salita : ~ 18% Distanze : 50-100 metri Quantità massima : 2 x (4 x 50), pause 4' / 10' 2 x 100, pause 8'	1 volta a settimana Pendenza salita : ~ 18% Distanze : 50-100 metri Quantità massima : 4 x 50, pause 4' 4 x 100, pause 8' Tra le serie : 10' circa			
Esercitazioni di balzi su brevi distanze - 1 balzo a rana - tripli successivi - tripli alternati - quintupli success. - quintupli alternati - decupli alternati	3 volte a settimana Es. 'A' — Es. 'B' 2 + 2 Es. 'C' 3	3 volte a settimana Es. « A » — Es. « B » 3 + 3 Es. « C » 4 2 + 2 3 1	2 volte a settimana Stesse quantità per seduta	2 volte a settimana Quantità ridotte del 30-40%	
Esercitazioni di balzi su lunghe distanze - 50 m. a balzi alt. - 100 m. a balzi alt.	3 volte a settimana Es. 'A' 2 Es. 'B' 1 Es. 'C' 3 0	3 volte a settimana Es. 'A' 2-3 Es. 'B' 1 Es. 'C' 3-4 0	2 volte a settimana Stesse quantità per seduta	2 volte a settimana Es. 'A' 2-3 Es. 'B' 1-2 2	
Prove ripetute sul piano	1 volta a settimana Distanze : 60-80 metri Pause tra i 60 m. : 5' Pause tra gli 80 m. : 6'	1 volta a settimana Distanze : 60-80-100 metri Pause tra i 60 m. : 5' Pause tra gli 80 m. : 6' Pause tra i 100 m. : 7-8' Quantità invariate Intensità tendenzialmente crescente	2 volte a settimana Distanze : 60-80-100 metri Pause tra i 60 m. : 5' Pause tra gli 80 m. : 6' Pause tra i 100 m. : 7-8' Quantità invariate Intensità tendenzialmente crescente	1 volta a settimana Distanze : 60-80-100 metri Quantità e pause invariate Intensità tendenzialmente crescente	

1) Esercitazioni di « balzi » su brevi e su lunghe distanze.

Le quantità proposte per i cicli introduttivi sono da intendersi come valori di partenza. Le quantità massime verranno raggiunte al termine di questa tappa e conservate uguali durante la tappa fondamentale.

Oltre alle combinazioni presentate, possono essere utilizzate — per questa fascia di età — ulteriori varianti esecutive che consentano di effettuare un ancora più efficace addestramento: ad esempio, i balzi sia su brevi sia su lunghe distanze possono essere svolti in forma « mista », cioè combinando movimenti alternati degli arti inferiori con movimenti successivi. Un esempio per il quintuplo: destro, destro, sinistro, destro, arrivo in buca; oppure sinistro, sinistro, destro, sinistro, arrivo in buca; oppure destro, sinistro, destro, destro, arrivo in buca.

2) Prove ripetute sul piano.

Esempi riferiti ai cicli a carattere fondamentale:

- a)  $6 \times 60 + 2 \times 80$
- b)  $8 \times 60$
- c)  $3 \times 60 + 4 \times 80$
- d)  $5 \times 80$

Esempi riferiti ai cicli a carattere fondamentale intensivo e alla tappa speciale (oltre ai precedenti):

- e)  $4 \times 60 + 3 \times 100$
- f)  $3 \times 80 + 3 \times 100$
- g)  $5 \times 100$
- h)  $3 \times 60 + 2 \times 80 + 2 \times 100$

Nella utilizzazione delle prove ripetute, la tendenza sarà quella di limitare le distanze ai 60 e agli 80 metri, nei cicli a carattere fondamentale; la distanza dei 100 metri verrà aggiunta a partire dai cicli a carattere fondamentale intensivo e sempre più valorizzata nel corso della tappa speciale.

*Esercitazioni per l'addestramento tecnico ed il miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica del corridore di quattrocento metri di 16-17 anni*

- 1) Mezzo squat (carico dal 60 al 100% del peso corporeo)
- 2) Mezzo squat jump (carico dal 20 al 25% del peso corporeo)
- 3) Molleggi successivi sugli avampiedi (carico del 50-60% del peso corporeo)
- 4) Andatura in divaricata (carico dal 40 al 60% del peso corporeo)
- 5) Estensioni sugli avampiedi da seduti (60-100% 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 o elastico)
- 9) Corsa calciata dietro con cavigliere di 1,2-15, 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 fondamentale	Cicli a carattere fondam. intensivo	Cicli a carattere speciale
x	x	x	-
x	x	x	-
x	x	x	-
x	x	x	-
x	x	-	-
x	-	-	-
x	x	-	-
x	-	-	-
x	x	x	-
x	x	x	x
xx	xx	xx	xx
xx	xx	x	-
x	x	-	-
xx	xx	xx	x
xx	xx	xx	x
xx	xx	xx	x
-	-	-	-
x	x	x	x
xx	x	-	-
xx	x	-	-
x	xx	xx	x
x	x	x	x
x	x	x	x
xx	xx	xx	x
x	xx	xx	xx

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



## 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.

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

Esercizi di compensazione consigliati:

— skip sul posto, brevi sprint, corsa calciata in forma rapida, saltelli elastici a piedi pari uniti con e senza richiamo delle ginocchia, flessioni successive saltellate, flessioni e spinte degli arti inferiori, slanci degli arti inferiori

## 2) MEZZO SQUAT JUMP CON CINTURA

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

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

Esercizi di compensazione consigliati:

— lo stesso esercizio senza cintura  
— esercizi già consigliati per il mezzo squat

## 3) MOLLEGGI SUCCESSIVI SUGLI AVAMPIEDI

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

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

Esercizi di compensazione consigliati:

— lo stesso esercizio senza carico  
— andature con rullata (tallone-avampiede)

## 4) ANDATURA IN DIVARICATA

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

*2-4 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

*2-4 serie di 10-15 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

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

*2-4 serie di 10-15 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 3' 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

*2-4 serie di 10-15 ripetizioni  
intervallo tra le serie: 3' circa*

Esercizi di compensazione consigliati:

— corsa calciata dietro in forma rapida  
— brevi sprint

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

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.

*2-4 prove di 30-40 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.

*3-5 serie di 6-10 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-TALLONE-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.

*3-4 serie di 10-20 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.

*3-4 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 pienamente ed elasticamente la spinta dell'arto in appoggio.

*3-4 serie di 20-30 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 allattacida.

#### 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.

Esercizio non consigliato per questa fascia di età.

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

Valgono le stesse considerazioni fatte per l'esercizio precedente; occorre inoltre precisare che l'anello 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 allattacida

#### 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 bilanciatura. 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.

*4-6 prove di 30 metri  
intervallo tra le prove: 3'*

Esercizi di compensazione consigliati:

— 2-3 tratti di 30 metri, sprint senza traino

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.

*6-8 prove da scegliere fra:*

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

- c) *partenza carponi, senza blocchi*
- d) *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 metri circa  
intervallo tra le prove: 50 metri di passo*

25) ANDATURA DI CORSA 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 quattrecentista di 16-17 anni

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

→ Periodo competitivo

A) In preparazione per le gare all'aperto

Periodo preparatorio				Periodo compet. indoor	Periodo preparatorio		
Tappa fondamentale		Tappa speciale	Tappa fondament.		Tappa speciale		
30 gg.	30 gg.	30 gg.	20 gg.	30 gg.	30 gg.	30 gg.	20 gg.
Ciclo intro-duttivo	Ciclo fonda-mentale	Ciclo fondament. intensivo	Ciclo speciale	Ciclo compe-titivo	Ciclo fondament. intensivo	Ciclo speciale	Ciclo speciale con gare second.

→ Periodo competitivo all'aperto

B) In preparazione per le gare indoor e per la stagione all'aperto

<p>Potenza alattacida in salita</p> <p>Allunghe e sprint di compensazione sul piano</p> <p>Potenza aerobica con cross</p> <p>Prove ripetute</p>	<p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p>	<p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Potenza aerobica con cross a velocità crescente</p>	<p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Potenza aerobica con cross a velocità costante</p>	<p>Potenza alattacida in salita</p> <p>Allunghe e sprint di compensazione sul piano</p> <p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p>	<p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Potenza aerobica con cross a velocità costante</p>	<p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p> <p>Potenza aerobica con prove ripetute</p>	<p>Riposo</p>
I	II	III	IV	V	VI	VII	

<p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p> <p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Capacità alattacida in serie di ripetizioni</p> <p>Capacità lattacida con prove ripetute</p>	<p>Potenza alattacida in salita</p> <p>Allunghi e sprint di compensazione sul piano</p> <p>Potenza aerobica con cross a velocità costante</p>	<p>Potenza alattacida sul piano</p> <p>Potenza aerobica con cross a velocità crescente</p>	<p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Capacità alattacida in serie di ripetizioni</p>	<p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p> <p>Capacità lattacida con prove ripetute</p>	<p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p> <p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Allunghi e sprint di compensazione sul piano</p> <p>Potenza aerobica con prove ripetute</p>	<p>Riposo</p>
I	II	III	IV	V	VI	VII



## Microciclo settimanale tipo dei cicli funzionali speciali del quattrocentista di 16-17 anni

<p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p> <p>Potenza alattacida sul piano</p> <p>Potenza lattacida con prove di 150 metri</p>					I
<p>Capacità alattacida con serie di ripetizioni</p> <p>Capacità lattacida con prove ripetute</p>		<p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p> <p>Potenza aerobica con cross a velocità crescente</p>			II
<p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p> <p>Potenza lattacida con prove di 150 metri</p>		<p>Esercizi tecnica di corsa e forza veloce ed elastica</p> <p>Balzi su brevi e su lunghe distanze</p>			III
<p>Potenza alattacida sul piano</p> <p>Capacità lattacida con prove ripetute</p>				Riposo	VII
					VI
					V
					IV