

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

CENTRO REGIONALE DI ALTA SPECIALIZZAZIONE DI _____

DIARIO DELL'ATLETA

Cognome _____ nome _____

Data di nascita _____ professione _____ cat. _____

Indirizzo _____ Tel. _____

Società _____ indirizzo _____ Tel. _____

Allenatore col quale ha iniziato l'attività _____

Allenatore di società _____ indirizzo _____ Tel. _____

Allenatore specialista del Centro _____ indirizzo _____ Tel. _____

Anno di inizio dell'attività _____ risultati _____

Specialità prescelta - progressione dei risultati (gare, date, tempo/misura) _____

PROGRAMMA DEL MESE DI _____

PROGRAMMA MENSILE DI GARE

1. Settimana

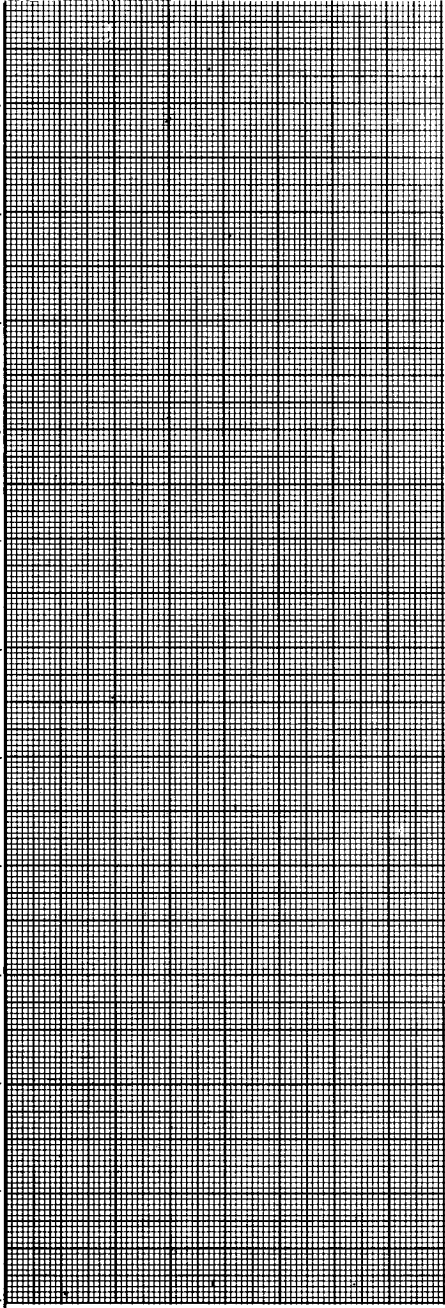
| Allenamento programmato | | Allenamento realizzato |
|-------------------------|--------|------------------------|
| 1 | M P | |
| 2 | M P | |
| 3 | M P | |
| 4 | M P | |
| 5 | M P | |
| 6 | M P | |
| 7 | M P | |
| 8 | M P | |
| 9 | M P | |
| 10 | M P | |
| 11 | M P | |
| 12 | M P | |
| 13 | M P | |
| 14 | M P | |
| 15 | M P | |
| 16 | M P | |

TEST DI CONTROLLO TECNICO

Descrizione del test n. _____

Modalità di esecuzione _____

| Prove | Gen. | Feb. | Mar. | Apr. | Mag. | Giu. | Lug. | Ago. | Sett. | Ott. | Nov. | Dic. |
|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| 1. | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | |
| Miglior risultato | | | | | | | | | | | | |



TEST DI CONTROLLO DEL VELOCISTA (m. 100-400)

Descrizione dei test

1 _____

4 _____

2 _____

5 _____

3 _____

6 _____

TEST DI CONTROLLO DEL VELOCISTA (m. 100-400)

mese di _____

mese di _____

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

mese di _____

mese di _____

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

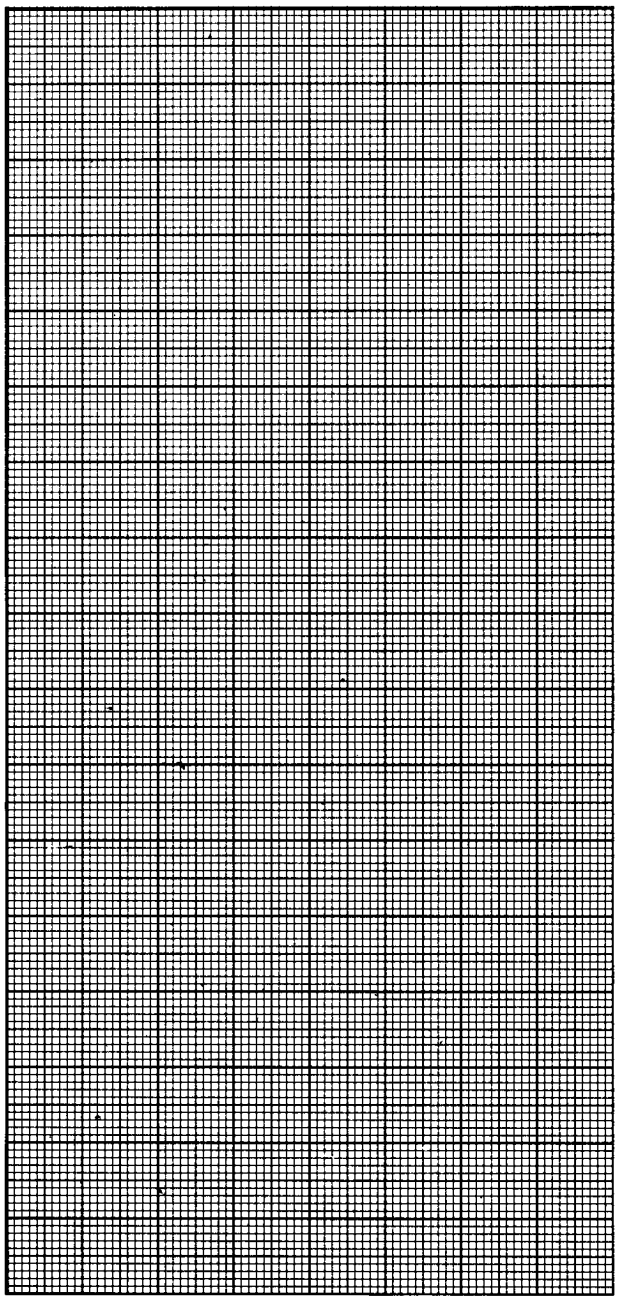
| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

RISULTATI DI GARA

Gara — _____
Gara — _____
Gara — _____

Risultato

Data



VALUTAZIONE MEDICA ATTITUDINALE

Anamnesi fisiologica

Digestione

Alvo

Diuresi

Fumo

Alcoolici

Anamnesi patologica

Malattie

Interventi chirurgici

Esame obiettivo (alla prima visita nel Centro)

DATI ANTROPOMETRICO-FUNZIONALI

Note esplicative vedi pag. 87

| Data | Peso/ statura | *1 | | | Polso | Pressione | *2 Step test |
|------|------------------|-------------------|------------------|-----------------|-------|-----------|-----------------|
| | | Braccio D - SN | Coscia D - SN | Gamba D - SN | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |



*1) Il perimetro degli arti è indispensabile per i lanciatori. Va misurato a metà degli abituali punti di repera dei segmenti ossei corrispondenti.

*2) **Step test:** Salire e scendere uno sgabello di 50 cm. al ritmo di 30 salite complete al minuto fino al limite delle capacità di resistenza (non oltre i 5 minuti).

Rilevare la frequenza del polso ad atleta seduto una volta sola da 1' a 1'30" dalla fine dell'esercizio.

Tabella di punteggio per l'Harvard step-test (forma rapida)

Istruzioni:

1. Trovare la linea che corrisponde alla durata dell'esercizio;
2. trovare la colonna corrispondente alla misura del polso;
3. leggere il punteggio all'inserzione tra la linea e la colonna;
4. leggere la valutazione corrispondente in fondo alla tabella.

| Durata dell'esercizio | Battiti cardiaci da 1' a 30" dall'inizio del ristoro | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | 90 e oltre |
| 0 - 29" | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 0'30-0'59" | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1'0"-1'29" | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 |
| 1'30-1'59" | 45 | 40 | 40 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 | 20 | 20 |
| 2'0"-2'29" | 60 | 50 | 45 | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 30 | 25 |
| 2'30-2'59" | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 35 | 35 |
| 3'0"-3'29" | 85 | 75 | 70 | 60 | 55 | 55 | 50 | 45 | 45 | 40 | 40 |
| 3'30-3'59" | 100 | 85 | 80 | 70 | 65 | 60 | 55 | 55 | 50 | 45 | 45 |
| 4'0"-4'29" | 110 | 100 | 90 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 55 | 50 |
| 4'30-4'59" | 125 | 110 | 100 | 90 | 85 | 75 | 70 | 65 | 60 | 60 | 55 |
| 5' | 130 | 115 | 105 | 95 | 90 | 80 | 75 | 70 | 65 | 65 | 60 |

Inferiore a 50 — efficienza fisica generale scarsa.

Tra i 50 e 80 — efficienza fisica generale media.

Superiore a 80 — efficienza fisica generale buona.

TEST DI CONTROLLO DEI VELOCISTI (m. 100-400)

I test sono costituiti da prove le cui risultanze consentono di verificare e valutare in modo alquanto preciso, il grado delle capacità fondamentali dello sprinter.

Affinché possano rispondere alla effettiva esigenza di controllo di una determinata caratteristica, i test debbono effettuarsi nel periodo in cui si svolgono le qualità di lavoro rivolte al miglioramento di quella capacità e debbono avere una struttura tecnico-dinamica ad essa attinente.

La loro esecuzione si svolge periodicamente, ogni mese. I diversi rilevamenti debbono essere accurati e rigorosi, affinché i test siano attendibili per cui sarebbe meglio, nel caso di cronometraggio dei tempi, adoperare, ad esempio, cellule fotoelettriche. Ciascun test si ripete 3 volte.

I tests sono i seguenti:

1° Test

Si effettuano n. 10 balzi alternati con partenza a piedi pari e si misura la distanza raggiunta. Questa, per atleti di ottime capacità, può variare da 27 a 30 metri circa, per gli uomini; e da 24 a 26 metri per le donne. Si esegue nel primo e secondo mesociclo.

2° Test

I dieci balzi, di cui sopra, si eseguono, ora, con avvio di quattro passi di corsa. Molto importante, al fine di valutare le capacità di tenuta e di reattività della muscolatura, è la misura differenziale che si ottiene sottraendo alla seconda la prima distanza. Il differenziale deve aggirarsi, in atleti ottimalmente potenti, intorno ai 4-5 metri, negli uomini; e ai 3 metri circa nelle donne. Questo test si effettua nel 2° e 3° mesociclo.

3° Test

Corsa balzata su una distanza di 50 m per centisti e duecentisti e di 100 m per i quattrocentisti. La partenza avviene in piedi a gambe divaricate sul piano sagittale e con sbilanciamento da dietro in avanti. Si rileva il tempo impiegato ed il numero di passi effettuati. Si deve ricercare il migliore compromesso tra l'ampiezza e la frequenza dei passi; comunque le risultanze dei due parametri ci permetteranno ugualmente di emettere un giudizio sulle capacità dell'atleta.

In centisti e duecentisti di buon valore, il numero dei passi può variare da 18½ a 20 circa ed il tempo da 6"8 a 7"8; mentre nei quattrocentisti il numero dei passi su 100 metri può andare da 34 a 37 ed il tempo essere compreso tra 14"5 e 16". Questo test si esegue nel 3° e 4° mesociclo e durante il periodo di rifinitura della forma agonistica.

4° Test di rapidità

Si eseguono 50 appoggi o movimenti di skip corto o sul posto e si cronometra il tempo impiegato. I cinquanta appoggi sono stati scelti poiché rappresentano circa i passi che un velocista effettua in un 100 metri, ma soprattutto perché non creano stati di eccessiva fatica muscolare localizzata. Il controllo del tempo si effettua facendo partire il cronometro appena si stacca il primo appoggio ed arrestandolo al venticinquesimo. Il conto degli appoggi, infatti, per comodità, si esegue su un solo arto. Tale test viene effettuato nel 3° e 4° mesociclo.

5° Tests di accelerazione e velocità lanciata

Consiste nel percorrere, partendo dai blocchi, distanze di 60 o 80 metri, rispettivamente per velocisti e quattrocentisti, di cui si rilevano i tempi parziali ai 30 m e quelli finali.

Dalla differenza dei due riscontri cronometrici si ottiene il tempo impiegato nella parte lanciata di 30 e di 50 metri. Per i velocisti tali rilevamenti ci consentono, inoltre, di desumere il tempo più probabile che l'atleta può realizzare in una gara di 100 metri.

Si precisa che in prove del genere l'atleta non deve correre al massimo dell'impegno per ottenere in qualsiasi modo il tempo migliore, anche a rischio di sviluppare tensioni troppo elevate; bensì esprimersi come se stesse correndo un 100 m e cioè in funzione della distanza più lunga. Soltanto se ottenuti in questo modo i tempi possono servirci per dedurre il tempo sulla gara di 100 metri.

Conoscendo, infatti, il tempo impiegato nel secondo tratto di 30 m si trova quello medio ogni 10 metri, quest'ultimo moltiplicato per quattro ed aggiunto al tempo ottenuto sui 60 metri ci dà il tempo più probabile sui 100 metri. Viene preso in considerazione il tempo sul secondo tratto di 30 metri poiché tale spazio non viene ancora percorso alla velocità più elevata, essendo l'atleta ancora in accelerazione. Del resto ciò torna bene poiché anche la parte finale (15 metri circa) non viene percorsa alla massima velocità. Per cui il tempo medio dei 10 metri rilevato sui secondi 30 metri è il più razionale e logico da considerare per ricavare il tempo di percorrenza della parte finale di 40 metri.

Qualora, invece, venisse preso il tempo del tratto dei 30 metri centrali (dai 40 ai 70) che l'atleta percorre alla massima velocità, verrebbe falsato il tempo dedotto.

Un tale calcolo anche se non estremamente preciso ci permette delle approssimazioni dell'ordine di alcuni centesimi di secondo e forse anche di un decimo, consentendoci, inoltre, di valutare le giuste cause, qualora il tempo in gara fosse vistosamente diverso da quello ipotizzato.

Per i quattrocentisti i tempi sono utili, invece, per conoscere soprattutto gli effettivi valori della loro velocità che è difficile da giudicare dai tempi ottenuti in gare brevi di 100 metri che quasi sempre risentono di una insufficiente e scarsa accelerazione, oltre che della difficoltà nello sviluppo di tutta la gara a causa del numero troppo limitato di volte in cui si cimentano in tale specialità. Questo test viene eseguito nel 4° mesociclo e durante tutto il periodo agonistico.

6° Test di resistenza alla velocità

Questo test di controllo è rappresentato dalle prove di sintesi sui 100-200 e 300 metri rispettivamente per velocisti e quattrocentisti di cui abbiamo già parlato nel relativo capitolo (vedi programmi tecnici). Per tale motivo non ne riportiamo la metodica ed aggiungiamo, anzi, che il test può anche non essere previsto dato che allo stesso allenamento si attribuisce questo significato.