

ALCUNI PROBLEMI TECNICI DELLO SPRINTER

Pur senza annoverare le gare di velocità fra le specialità squisitamente tecniche, è doveroso puntualizzare che anche lo sprinter deve risolvere alcuni problemi tecnici concernenti il modo di raggiungere la massima velocità nel più breve tempo e mantenerla il più a lungo possibile.

Al primo problema è collegato un altro fatto tecnico non meno importante, quello della partenza. Prima di descrivere, però, le tecniche della partenza dai blocchi e le modalità del loro uso, ci soffermiamo a considerare lo sviluppo della corsa dello sprinter.

La possibilità di conseguire la massima velocità in breve tempo dipende dall'accelerazione che l'atleta è in grado imprimere al proprio corpo nella fase iniziale della gara e dalla linea di corsa che è capace di assumere. La massima velocità, infatti, si può toccare soltanto dopo aver raggiunto il giusto assetto di corsa.

Due esigenze queste che possono sembrare in leggero contrasto, in quanto, se da un lato l'accelerazione iniziale è favorita da posizioni piuttosto raccolte e da una marcata inclinazione del busto in avanti, d'altro canto le stesse posizioni creano difficoltà nell'assumere il più funzionale atteggiamento di corsa. In tale atteggiamento si richiedono disposizioni dei segmenti corporei del tutto diverse da quelle analizzate in fase di accelerazione. Difatti, sull'appoggio l'arto è meno compresso, durante la spinta il tronco non si trova più sul proseguimento dell'arto portante, ma si mantiene verticale, per favorire l'avanzamento delle anche ed annullare il momento di rotazione che si verrebbe ad evidenziare qualora si conservasse un'eccessiva inclinazione del busto.

I primi passi sono caratterizzati:

a) da un più lungo tempo d'appoggio al suolo — sia in relazione al tempo di appoggio dei successivi passi, sia in relazione al tempo di volo —, che permetta all'arto propulsivo di raggiungere una maggiore inclinazione rispetto al terreno ed esprimere, così, una spinta più completa;

b) da una immediata presa di contatto al suolo del piede libero, che comporta la riduzione del tempo di volo ed una più elevata frequenza degli appoggi, favorita altresì da un più radente passaggio dei piedi sul terreno.

A misura che l'alteta procede, l'azione perde questa configurazione avvicinandosi allo schema più ortodosso di corsa, nel quale sono previsti:

a) riduzione dei tempi d'appoggio ed aumento dei tempi di volo, a causa della crescente velocità (in uno sprinter che sviluppi un passo di m 2,20 alla velocità di 10 m/sec si può calcolare approssimativamente un tempo di 8-9 cent/sec per la fase d'appoggio o ammortizzazione-spinta, ed un tempo di 13 cent/sec per la fase di volo);

b) minore inclinazione rispetto al terreno dell'arto che spinge (intorno ai $48/50^\circ$);

c) più ampia azione dell'arto libero (semicircolare) durante il passaggio da dietro in avanti;

d) posizione quasi verticale del tronco.

Le posizioni dei segmenti degli arti inferiori e del tronco mutano ad ogni appoggio. Infatti, a partire dal primo, progressivamente l'angolatura dei segmenti aumenta, il bacino si alza ed il tronco si verticalizza. Naturalmente tali variazioni sono minime e cessano quando l'atleta è lanciato.

Tutto ciò avviene per *effetto* dell'aumento della velocità e allo scopo di favorirne l'incremento. Soltanto dopo 15 o 20 metri circa l'atleta raggiunge il giusto allineamento di corsa.

Allo scopo di chiarire in che modo deve svilupparsi questa prima fase d'accelerazione ci soffermiamo su quelli che ci sembrano i punti essenziali.

Nello sviluppo di una maggiore velocità, in questa fase, influiscono per ordine d'importanza: l'entità della forza che lo atleta è capace di sviluppare ed applicare in ogni spinta del-

l'arto portante, la massima ampiezza nello sviluppo dei movimenti, ampiezza riferita sia all'estensione dell'arto in appoggio sia all'avanzamento dell'arto oscillante, e la frequenza con la quale si succedono le spinte che verrà ricercata soltanto in fase più avanzata, cioè quando l'atleta ha assimilato bene le azioni di cui sopra.

Troppo spesso, impostando i giovani, si incorre nell'errore di ricercare una elevata frequenza di passi a detrimento dell'intensità della spinta, poiché si riduce quello spazio che le anche debbono percorrere sull'appoggio e durante il quale ricevono l'impulso; in altri termini è importante che l'atleta si allontani dai blocchi rapidamente piuttosto che uscire con movimenti rapidi.

Si sarà quindi compresa l'importanza che assume la forza muscolare come qualità che, incidendo sensibilmente sulla velocità, deve essere migliorata ed esaltata in un ampio quadro di preparazione che prevede sistematiche particolari e specifiche per questo fine.

Le qualità che lo sprinter deve possedere ed esaltare sono quindi una raffinata abilità motoria ed una completa efficienza neuro-muscolare. Il miglioramento di queste doti riguarda tutta la sistematica dell'allenamento ivi compresa la sua componente addestrativa al fine di ottenere il più alto rendimento, però è indispensabile che l'allenatore conosca inoltre le regole oggettive del codice tecnico per seguirle fedelmente o, discostarsene, all'occorrenza, consapevolmente e razionalmente, onde sfruttare al meglio le componenti: nervosa, meccanica e biologica di ogni singolo atleta. Ma è senz'altro indispensabile cercare di colmare eventuali carenze prima di decidere particolari adattamenti tecnici.

L'espressione della corsa come « atto volontario » durante una gara di velocità, è massima al momento del via e diminuisce con l'aumentare della velocità, fino a raggiungere valori minimi quando l'atleta è lanciato e la sua muscolatura agisce e reagisce sempre più rapidamente.

Partendo infatti dall'immobilità, il tempo d'appoggio, relativamente lungo, ci offre la possibilità di applicare una maggiore forza nella estensione, ma aumentando la velocità, diminuisce il tempo d'appoggio e l'atleta non è in grado di applicare la stessa quantità di forza iniziale.

La rapidità con la quale si succedono le azioni durante l'ap-

poggio (della durata di 8-9 cent/sec circa) ci fa pensare che esse si realizzino per accumulo di una certa quantità di energia potenziale elastica nella muscolatura, durante il suo stiramento (fase d'ammortizzazione che dura circa 3 cent/sec). Tale stiramento è sollecitato dall'energia cinetica posseduta dall'atleta nel momento del contatto del piede col suolo.

Nell'ammortizzare, quindi, il corpo perde parte dell'energia di movimento, cioè di velocità, ma l'arto inferiore acquista tensione ed energia potenziale elastica che, provocando la rapida estensione dell'arto (che dura circa 5 cent/sec) viene restituita nel passo successivo sotto forma di nuova velocità e nuova energia cinetica.

Il cerchio, quindi, si chiude; maggiore velocità significa più energia cinetica, donde tensione più forte sull'appoggio, quindi reazione elastica più rapida nell'estensione, con conseguente possibilità di mantenere alti i valori della velocità.

Abbiamo tenuto a sottolineare questo importantissimo fenomeno per far comprendere l'importanza di un eccezionale disimpegno ed una perfetta « souplesse » muscolare quando l'atleta è lanciato alla massima velocità. Egli deve esclusivamente sfruttare gli effetti della reazione elastica i cui presupposti dinamici si sono preparati nell'ammortizzazione in modo essenzialmente automatico. E' questa la fase che va valorizzata, poiché l'estensione ne è logica conseguenza. In altri termini, è la rapidità dell'ammortizzazione, specialmente a livello della caviglia, che favorisce la efficacia della fase dinamica di lavoro attivo (spinta). Tutto ciò naturalmente significa possedere arti e, soprattutto, piedi forti ed abili, in grado di sostenere azioni tanto rapide. In realtà, poi, la velocità che l'atleta deve nuovamente acquisire è quella che ha perso nella fase aerea e nell'ammortizzazione; assai poca, in verità.

La grande difficoltà è proprio quella di « lasciarsi andare » in « decontrazione » o in « floating », come si usa dire in gergo tecnico, poiché la ricerca di un nuovo forte impegno, rivolto ad aumentare la velocità già massima, significherebbe porre la muscolatura in stato di contrattura, il che provocherebbe l'effetto contrario.

Si sostituirebbe, così facendo, il rapido fenomeno di reazione elastica con uno più lento che porterebbe al risultato di rallentare.

Il termine « *souplesse* » muscolare chiarisce egregiamente lo stato di scioltezza indispensabile alla muscolatura per la rapida alternanza di fasi di relativo impegno a fasi di decontrazione che sono il presupposto per un movimento ciclico, come la corsa veloce. Il rispetto di questi stati muscolari e del ritmo con il quale si succedono, comportano un aumento delle possibilità di conservare più a lungo elevate velocità. E' ciò che si richiede ad un duecentista, ma l'immagine concreta e macroscopica del fenomeno ci viene offerta dal quattrocentista.

La terminologia correntemente usata, come « *decontrarsi* », « *lasciarsi andare* », vuol esprimere più un particolare stato mentale che muscolare; essa non deve trarre in inganno, poiché interessa sottolineare l'importanza di determinati controlli nervosi e muscolari su di un atleta che è lanciato a circa 11 metri al secondo.

Volendo sintetizzare, possiamo dire che alla partenza gli impulsi sono la risultante di una prevalente estensione delle cosce rispetto a quella dei piedi; infatti il maggiore spostamento del corpo avviene per rotazione sul ginocchio del femore e, quindi, spostamento della sua testa che porta in avanti il bacino ed il tronco. Mentre l'atleta avanza, però, l'effetto propulsivo della coscia gradualmente diminuisce ed aumenta quello del piede che come leva offre la possibilità di agire più rapidamente. Questo spiega perché i segmenti degli arti inferiori, procedendo dalla partenza in avanti, si aprono sempre più al ginocchio, mentre rimangono abbastanza compressi e chiusi alla caviglia.

Nella partenza e nella fase d'accelerazione l'atleta dovrebbe avvertire una sensazione d'impegno e di caricamento sulla muscolatura degli arti inferiori, che nella fase lanciata, dovrebbe scomparire gradatamente, per lasciare posto ad un senso di leggerezza ed agilità che equivalgono a velocità.

La partenza dai blocchi

Per muoversi rapidamente in avanti, dallo stato di quiete, si debbono rispettare due esigenze:

- a) sistemare la massa del corpo in modo che il suo baricentro venga a trovarsi fuori dalla base d'appoggio;
- b) disporre gli arti inferiori piegati al fine di poter usare

i suoi segmenti ossei come delle leve e nel contempo di fare assumere, alla muscolatura impegnata (prevalentemente quella estensoria), stati di lunghezza ottimali, onde sviluppare la sua massima forza.

Disponendo gli arti inferiori piuttosto piegati e leggermente divaricati sul piano sagittale, con le braccia distese e le mani poggiate a terra davanti al piede anteriore, si trova la posizione che ci permette di rispettare la doppia esigenza di cui sopra. Si rammenta che l'arto inferiore più forte sarà quello che si porrà avanti. Una certa importanza assumerà la distanza fra l'appoggio delle mani e quello del primo piede, poiché dalla entità di tale distanza dipenderà il maggiore o minore gravare della massa sulle braccia e, quindi, la dislocazione più o meno avanti del baricentro.

Già al « pronti », infatti, si raggiunge quell'assetto che al « via » diverrà *sbilanciato*, una volta tolte le mani. Il baricentro del corpo verrà così a trovarsi avanti alla base d'appoggio rappresentata, ora, soltanto dai piedi e, quindi, nella posizione più utile per ricevere l'iniziale impulso avanzante degli arti inferiori.

Ricerca delle posizioni da assumere al « pronti »

Abbiamo in precedenza affermato che, per raggiungere al più presto la massima velocità, l'atleta deve, nella fase iniziale, creare forti accelerazioni e che queste ultime dipendono principalmente dalla forza che egli è capace di sviluppare ed applicare al proprio corpo sia in stato di quiete sia in stato di moto. Abbiamo anche detto che la massima velocità si raggiunge con il giusto assetto di corsa, l'ottimale apertura e frequenza dei passi. Aggiungiamo ora che tutto ciò, per buona parte, è in relazione alle posizioni che l'atleta assume al « posto », al modo con cui distribuirà la sua massa sui quattro appoggi e alle posizioni che assumeranno i segmenti dei suoi arti inferiori al momento del « pronti ». In altri termini, la ricerca deve essere rivolta al raggiungimento delle più funzionali posizioni talché l'atleta, al « pronti », si trovi nel migliore equilibrio atto a fargli raggiungere, negli arti inferiori, le tensioni necessarie per sviluppare ed applicare la massima forza nell'attimo del « via ».

Le posizioni che l'atleta assume al « posto » ed al « pronti »

dipendono dalla distanza tra i due blocchi e ancora dalla distanza tra il primo blocco e la linea di partenza. A seconda della disposizione dei due blocchi, possiamo avere una distanza *lunga*, una *media*, ed una *breve*. Trascurando quelle che potranno essere personali interpretazioni ed esigenze, cercheremo di formulare principi tecnici che alla luce delle esperienze ci sembrano i più esatti, lasciando all'allenatore la facoltà di apportare eventuali variazioni, affinché si possano sfruttare al meglio le caratteristiche fisiche e nervose di ogni atleta.

Vogliamo precisare che l'essenza dinamica della partenza va ricercata nella capacità di realizzare, nel più breve tempo possibile, stati di tensioni muscolari capaci di sviluppare una cospicua quantità di forza, necessaria per una rapida uscita dai blocchi. Questa possibilità ci viene offerta da una posizione al « pronti » che rispetti la doppia esigenza di una equilibrata distribuzione delle masse sui quattro appoggi e di una disposizione dei segmenti degli arti inferiori e delle relative angolature, tale da porre l'atleta nelle posizioni più idonee a sfruttare al meglio le qualità neuro-muscolari.

Allo scopo non daremo nessuna misura precisa relativa alla dislocazione dei blocchi, bensì, prendendo in esame la lunghezza dei segmenti corporei (gambe, cosce, tronco e braccia) troveremo, per ogni atleta, le distanze e le posizioni a lui più congeniali.

Diciamo innanzitutto che la distanza da scegliere tra i due blocchi è la *media* poiché, meglio delle altre ci permette di rispettare i principi cinematici e dinamici sopra accennati ed anche perché abbiamo visto essere la più idonea da applicare in fase d'iniziazione.

La distanza sarà tale da permettere, nella posizione di « a posto » di poggiare il ginocchio dell'arto posteriore 10-15 centimetri circa avanti al piede anteriore.

Lo spazio tra il primo blocco e la linea di partenza si ricava, invece, facendo poggiare le mani a terra sulla perpendicolare delle spalle, in modo che il ginocchio dell'arto anteriore risulti appena dietro il piano passante per le braccia.

Come si sarà notato, le due distanze possono variare a seconda della lunghezza dei segmenti corporei. Si precisa, inoltre, che le mani, viste di fronte, saranno equidistanti dalla linea immaginaria tangente i due blocchi all'interno.

Il blocco anteriore ha una inclinazione di 45° ed il posteriore di circa 60° rispetto all'orizzontale.

Posizioni da assumere al « pronti »

In questo capitolo si descriverà:

- a) quale sarà la posizione da assumere al « pronti »;
- b) in che modo questa deve essere raggiunta.

a) nella posizione di « pronti » il bacino risulterà alla stessa altezza delle spalle o poco più in alto, i segmenti degli arti inferiori si vedranno più aperti sull'articolazione del ginocchio e dell'anca, mentre si chiuderanno le articolazioni delle caviglie, specialmente quella dell'arto posteriore. Le spalle saranno leggermente avanzate rispetto all'appoggio delle mani, i piedi aumenteranno la loro superficie di contatto con il piano inclinato dei blocchi, il capo sarà posto sul prolungamento del tronco.

b) al comando « pronti » l'atleta raggiungerà la posizione né troppo lentamente né troppo rapidamente. Durante il movimento di salita egli eseguirà una parziale inspirazione e bloccherà i muscoli della parete addominale. Questo al fine di ottenere una buona tensione e compattezza della muscolatura che dovrà saldamente unire il tronco al bacino durante il forte impegno della partenza, per lo meno fino a 25-30 metri. Possiamo dire che ciò accade naturalmente ogni qualvolta si esprime una azione di forte impegno, ma è bene che l'atleta si renda conto di quanto inconsciamente esegue, allo scopo di esaltare ogni sua espressione.

Particolare attenzione sarà posta al movimento di parziale estensione degli arti inferiori, talché i segmenti coscia, gamba e piede si trovino nelle posizioni migliori per scattare e nel contempo la massa sovrastante (bacino e tronco) venga distribuita in modo tale da ricevere al completo il forte impulso d'estensione che si scatenerà al « via ».

Se saranno state rispettate le modalità in precedenza descritte per la ricerca della posizione di « a posto », il movimento di parziale estensione degli arti inferiori terminerà quando i segmenti cosce e gambe dell'arto anteriore e posteriore avranno rag-



1

2

3

4

5

6



7

8

9

10

11

12



13

14

15

16

17

18

giunto rispettivamente un'angolazione di circa 90° e 110°. Contemporaneamente il bacino sarà portato leggermente più in alto delle spalle (sequenza 2 fot 1). Queste sono le posizioni cinematiche migliori, per realizzare compiutamente sia il rapido e forte impulso avanzante, sia la sua applicazione sulla parte inerte.

La parziale estensione degli arti inferiori si svilupperà a livello dell'anca e particolarmente del ginocchio, e sarà proprio il quadricipite a provocare l'innalzamento e l'avanzamento delle anche, nonché l'innalzamento e l'arretramento delle gambe propriamente dette e dei talloni. Le spalle risulteranno, perciò, leggermente avanti alle mani per far sì che il baricentro venga situato nella migliore posizione per ricevere la spinta in avanti, mentre i talloni, specialmente il posteriore, saranno andati molto indietro a poggiarsi sui blocchi. L'abbassamento del tallone posteriore è di grande importanza poiché viene ad aumentare la tensione della muscolatura posteriore della gamba propriamente detta e, quindi, la pressione sul blocco. Tale necessità si comprende se si pensa che questo arto, con la muscolatura suaccennata, agisce per primo con rapida ed esclusiva estensione del piede, alla quale rapidamente segue la più intensa estensione di tutti i segmenti dell'arto anteriore, responsabile dell'impulso propulsivo.

I fattori che influenzano l'efficacia della spinta dell'arto anteriore sono, quindi: l'entità della forza estrinsecata dalla muscolatura e l'ampiezza del movimento d'estensione che tale spinta determina. Nella fase d'impostazione tecnica bisognerà ricercare il giusto equilibrio tra il fattore forza e quello rapidità, se non si vuole influire negativamente sulla ampiezza dei gesti e quindi sulla loro efficacia.

Il « via »

Raggiunta la posizione di « pronti », l'atleta dallo stato di immobilità scatterà al colpo di pistola.

Le azioni che egli esegue hanno questo sviluppo: il piede posteriore si stacca dal blocco dopo una energica pressione ed immediatamente avanza insieme a tutto l'arto (fot 3 pag. 18). Tale avanzamento è guidato e controllato dall'azione di flessione della coscia sul bacino. La gamba ed il piede, infatti, per naturale reazione alla spinta, tenderebbero a salire se non intervenisse la

coscia che, flettendosi sull'anca, li porta in avanti. Ciò consente al piede di passare piuttosto radente al terreno (dal fot 3 al fot 15).

Si comprenderà come sia più redditizia, ai fini della lunghezza del passo o della velocità di avanzamento, una traiettoria del piede piuttosto bassa che alta.

A misura che l'arto posteriore avanza, quello anteriore si estende in modo che tali azioni si concludano insieme (fot 15 pag. 18). Per rendere ritmica la combinazione di queste due azioni è necessario che l'arto libero sia animato da una buona velocità, dovendo compiere un movimento più ampio dell'altro. Tale velocità gli viene conferita dalla breve ma intensa pressione e dalla potente azione flessoria della coscia sul bacino.

L'energia di movimento, che l'arto acquista avanzando, tende a sollecitare verso quel senso il bacino al quale si somma il più forte impulso derivante dall'estensione dell'arto di spinta e viene aiutato a salire progressivamente onde permettergli di assumere abbastanza presto una giusta posizione che dovrà avere nella corsa lanciata, senza però compromettere l'acquisizione di una buona velocità iniziale.

Le braccia, staccandosi da terra, si flettono e, con un'ampia ed energica oscillazione alternata, favoriscono la violenta azione degli arti inferiori ed il migliore equilibrio (sostenendo il tronco). Occorre precisare che l'energica oscillazione interessa principalmente il braccio che va dietro poiché deve equilibrare e favorire il violento avanzamento dell'arto inferiore corrispondente.

Completata la spinta sul blocco, l'atleta è pronto a riprendere contatto al suolo. Il contatto deve avvenire con la parte anteriore del piede, dal metatarso alle dita, in modo da avere una ampia superficie d'appoggio, con il tallone basso (fot 18). Questo è essenziale per avere, già sull'appoggio, un ottimale caricamento della caviglia e della muscolatura estensoria del piede, allo scopo di eliminare il molleggio, ed avere così il sistema propulsivo pronto a scattare nuovamente. Ciò richiede una buona articolabilità della caviglia, data la forte inclinazione, rispetto al terreno, della gamba propriamente detta. L'errore che sovente si riscontra, per una carenza di articolabilità, è quello di poggiare la sola punta del piede con il tallone molto sollevato dal suolo. Si comprenderà come ciò riduca la completezza e l'efficacia della spinta, anche perché su di una troppo limitata superficie d'appoggio, la massa tenderebbe a sfuggire rapidamente, compromet-

tendo anche il raggiungimento del giusto assetto di corsa. Abbiamo detto, infatti, che nella fase d'accelerazione il tempo d'appoggio è più lungo del tempo di volo, aggiungiamo ora che ciò è favorito da una maggiore superficie d'appoggio e da una posizione bassa del tallone nonché da una presa di contatto sufficientemente avanzata (fot 18).

PROGRAMMA ANNUALE DI PREPARAZIONE PER I VELOCISTI *

Periodo 1° Novembre 15 Dicembre

Cinque allenamenti settimanali.

Lunedì Fartlek più potenziamento generale con ginnastica a carico naturale. La seduta si conclude con esercizi tecnici per l'apprendimento dell'azione di partenza dai blocchi ed Allunghi di 100, 150, 200, 300 metri come da voce i1:

Martedì stesso programma

Mercoledì riposo

Giovedì stesso programma

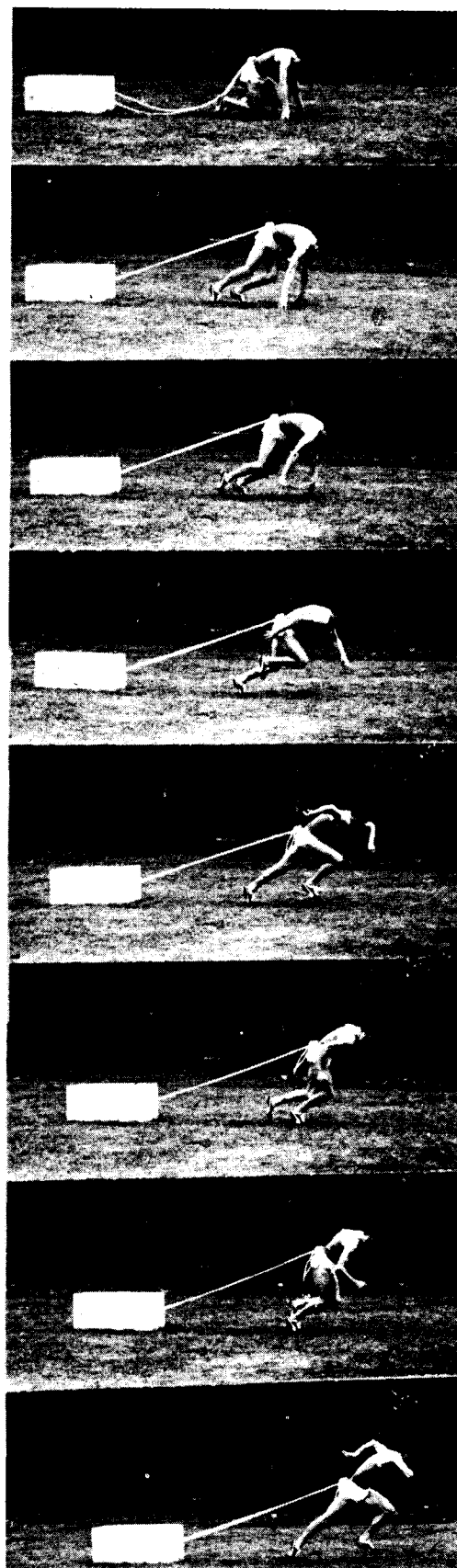
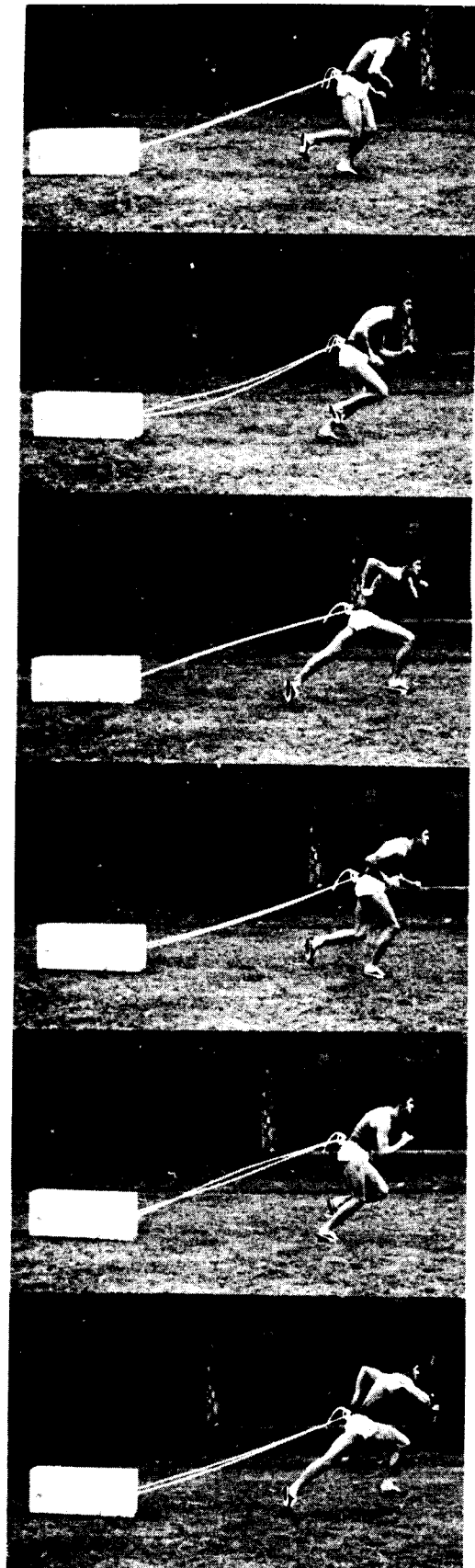
Venerdì stesso programma

Sabato stesso programma

Domenica riposo

Questo periodo è caratterizzato da sedute di allenamento in cui prevale il lavoro per la resistenza. Il Fartlek aumenta quantitativamente e qualitativamente man mano che l'atleta procede nella preparazione. Nella misura in cui ciò si realizza aumenta anche l'intensità e la durata del lavoro di potenziamento generale. Prima di tale lavoro viene eseguita una esercitazione tecnica sulla partenza dai blocchi allo scopo di trovare le posizioni dei blocchi e quelle che l'atleta deve assumere al comando «al posto» ed al «pronti». Ovviamente tutto sarà rivolto all'apprendimento dei movimenti che l'atleta compie in uscita e nella fase iniziale di accelerazione. L'addestramento si svilupperà per gradi attraverso l'esecuzione di esercizi propedeutici sempre più completi. Le sedute

(*) I riferimenti alle voci d, g, h, e i, rinviano alla Dispensa tecnica n. 5.



si concluderanno con esercizi di estensibilità muscolare, a livello delle articolazioni tibio-tarsica, dell'anca e della colonna vertebrale.

Periodo 15 Dicembre 15 Gennaio

Cinque allenamenti settimanali.

Lunedì N. 10-15 partenze dai blocchi di 15-20 metri; come da voce i 4.
N. 5-6 partenze con il traino come da voce g2.
N. 6-8 tratti di 50-60 metri di corsa con il traino come da voce gl.

Martedì Pesi con carichi dal 50 al 70% come da voce .

Mercoledì riposo.

Giovedì N. 10-15 partenze dai blocchi di 15-20 metri, come da voce i4.
Corse in salita come da voci h1, h2, h3, h4.

Venerdì N. 10 partenze dai blocchi di 15-20 metri, come da voce i4.
Allunghi di 100, 150, 200, 300 metri come da voce il:
N. 10-20 volte 100 metri in 13",5 oppure,
N. 7-12 volte 150 metri in 21" oppure,
N. 5-10 volte 200 metri in 28" oppure,
N. 4-7 volte 300 metri in 44". oppure,
N. 10-15 progressivi di 130 metri circa raggiungendo una velocità in percentuale della max e mantenendola per un tratto di 30 metri; come da voce i2.

Sabato Pesi con carichi dal 50 al 70%, come da voce d.

Domenica riposo.

Tutte le sedute di corsa vengono precedute da 30-35 minuti di riscaldamento come esposto nella voce a. Tale lavoro, oltre che rispondere agli scopi del riscaldamento ci offre la possibilità di mantenere ciò che con il Fartlek si è acquisito. A conclusione di ogni seduta è importante inserire una serie di esercizi per la corsa, allo scopo di migliorare l'abilità nei movimenti rapidi degli arti inferiori e dei piedi. Con i principianti le sedute di allenamento con i pesi vengono sostituite con esercizi di potenziamento a carico

naturale, soprattutto per gli arti inferiori, per i piedi, per la muscolatura posteriore delle cosce e dei glutei.

Periodo 15 Gennaio fine Febbraio

Cinque allenamenti settimanali.

La quantità del lavoro di allenamento rimane, in linea di massima, quella del periodo precedente, varia, invece, la sua qualità; per cui le prove di corsa sul piano, in salita, con il traino e le partenze, vengono effettuate con maggiore impegno e dinamismo; così come variano i carichi da sollevare nelle sedute con i pesi, che ora oscillano dal 70 al 100% circa, come riportato nella voce d.

Lunedì N. 10-15 partenze dai blocchi di 20 metri, come da voce i4.

N. 5-6 partenze con il traino, come da voce g2.

N. 6-8 tratti di corsa con il traino, come da voce gl.

Martedì Pesi con carichi dal 70 al 100% come da voce d.

Mercoledì riposo.

Giovedì N. 10-15 partenze con i blocchi di 20-30 metri come da voce i4.

Corse in salita, come da voci h1, h2, h3, h4.

Venerdì N. 10 partenze dai blocchi o in piedi di 20-30 metri allunghi di 100, 150, 200, 300 metri, come da voce il:
N. 15 volte 100 metri in 12" oppure,
N. 9 volte 150 metri in 19" oppure,
N. 7 volte 200 metri in 26" oppure,
N. 5 volte 300 metri in 41" oppure,
N. 10-15 progressivi di 130 metri, raggiungendo una velocità sempre in percentuale della max, ma più elevata di quella raggiunta nel periodo precedente, come da voce i2.

Qualora si operasse con dei principianti le sedute con i pesi verranno sostituite, come nel periodo precedente, con esercizi di potenziamento per i piedi, per gli arti inferiori, per la muscolatura posteriore delle cosce e dei glutei.

Periodo 1° Marzo fine Marzo

Cinque allenamenti settimanali.

Vengono eliminati i due allenamenti di corsa in salita e di corsa con il traino e sostituiti con prove di velocità e con progressivi in cui si raggiunge una velocità quasi massima.

Lunedì N. 8 prove di velocità di 100 metri con partenza in piedi, come da voce i1, oppure;
N. 5 prove di velocità di 150 metri con partenza in piedi. Il recupero sarà abbondante e aumenterà con il crescere della distanza.

Martedì Pesi con carichi dal 70 al 100% come da voce d.

Mercoledì riposo.

Giovedì N. 8 progressivi di 130 metri, raggiungendo una velocità quasi massima e mantenendola per 30 metri. Il recupero sarà di 5-6 minuti circa.

Venerdì N. 10 partenze dai blocchi di 20 metri, come da voce i4.
N. 10 partenze dai blocchi di 40 metri, come da voce i4.
N. 6 sprint di 40 metri con partenza in piedi, come da voce i4.

Sabato Pesi con carichi dal 70 al 100%, come da voce d.

Domenica riposo.

Periodo 1° Aprile fine Aprile

Gli allenamenti settimanali possono rimanere cinque oppure ridursi a quattro. Nel primo caso la seduta di pesi viene sostituita, nel secondo invece viene eliminata.

Lunedì N. 8 prove di velocità di 100 metri con partenza in piedi, come da voce i1, oppure;
N. 5 prove di velocità di 150 metri con partenza in piedi oppure;
N. 3 prove di velocità di 250 metri con partenza in piedi. Il recupero sarà abbondante ed aumenterà con il crescere della distanza.

Martedì Pesi con carichi dal 70 al 100%, come da voce d.

Mercoledì riposo.

Giovedì N. 10 partenze dai blocchi di 20 metri, come da voce i4.
N. 10 partenze dai blocchi di 40 metri, come da voce i4.
N. 10 partenze con tre appoggi per la staffetta di 30 metri.

Venerdì N. 8 progressivi di 130 metri, raggiungendo una velocità quasi massima e mantenendola per 30 metri circa. Il recupero sarà di 5-6 minuti. La settimana successiva, quindi in alternanza, vengono eseguiti dei lanciati:
N. 8 lanciati di 40 metri, come da voce i3, il recupero sarà di 6-7 minuti circa.

Sabato riposo se si gareggia la domenica oppure;
N. 10 partenze dai blocchi di 20 metri, come da voce i4.
N. 10 partenze dai blocchi di 40 metri, come da voce i4.
N. 1 prova di velocità di 250 metri, come da voce i1.

Nel periodo che segue, durante il quale verranno effettuate gare, le sedute di allenamento ricalcheranno, in linea di massima, lo stesso schema delle sedute del mese di Aprile. Ovviamente, a seconda dei casi, possono essere apportate variazioni sia al numero degli allenamenti sia al lavoro da svolgere in ognuno di essi.

La gara sarà il migliore dei tests che offrirà all'allenatore gli elementi validi per giudicare eventuali carenze per indirizzare, nel prosieguo, la preparazione verso quelle metodiche che riterrà più idonee per eliminare i difetti e colmare le carenze.

La seduta con i pesi deve rimanere; comunque si può effettuare anche ogni 15 giorni, al fine di mantenere la forza precedentemente acquisita.

Lo schema di allenamento di cui sopra vuole essere soltanto di indicazione per compilare un piano che rispetti le esigenze dell'atleta e sia adeguato alle sue capacità ed al suo grado di efficienza, cose queste che soltanto l'allenatore può e deve conoscere.

ALCUNI ESERCIZI SPECIFICI PER I VELOCISTI

Esercizio n. 1



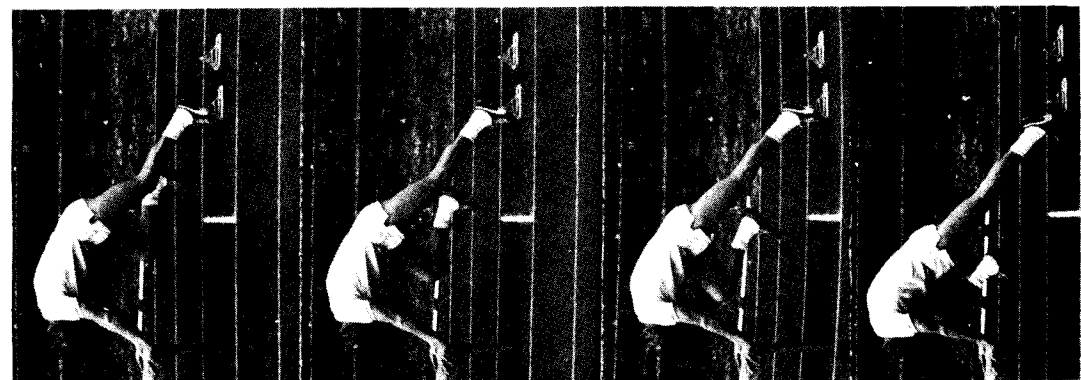
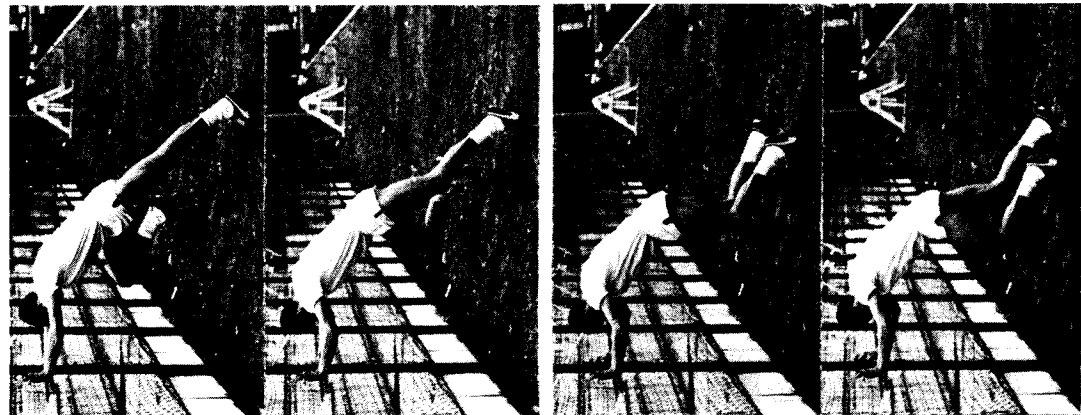
Esercizio n. 2



Esercizio n. 3



Esercizio n. 5



Esercizio n. 4

