



La potenza aerobica Gli allenamenti per migliorare questa qualità sono il fondamento metodologico del primo periodo preparatorio.

Allo scopo si consigliano i seguenti mezzi: corsa continua veloce, corsa continua progressiva, corsa frazionata con una frequenza di utilizzazione dei primi due mezzi che va diminuendo dai 19 anni in poi fino ad essere utilizzata soltanto come mezzo estemporaneo.

Il carico di lavoro dovrebbe avere, nei tre cicli, la seguente evoluzione: in fase iniziale dovrebbe essere toccato piuttosto presto il volume massimo, con una intensità ad esso proporzionale. In seguito, ferma restando la quantità si farà crescere la velocità di percorrenza.

- Nel primo ciclo dovrebbero essere dedicate due unità di allenamento alla corsa continua (una di veloce e l'altra di progressiva), e tre alle prove frazionate, oppure viceversa, ove occorra.

- Nel secondo ciclo si sostituisce la corsa continua veloce con una unità di "resistenza veloce", mentre rimangono tre le sedute di prove frazionate.

- Nel terzo ciclo, in prossimità delle competizioni, si inseriscono, al posto della corsa progressiva, delle prove di resistenza più specifica, definite in gergo, di "resistenza mista" (potenza aerobica e capacità lattacida), caratterizzate da un aumento della velocità, rispetto alle prove frazionate, e delle pause. Ciò consente all'atleta di raggiungere una condizione più adeguata alle esigenze competitive, ma senza eccedere nella intensità degli stimoli. Si raddoppiano le sedute dedicate alla resistenza veloce e si riducono a due quelle delle prove frazionate, scegliendo, eventualmente, distanze più brevi.

Nel secondo periodo, gli allenamenti di potenza aerobica, costituiti soltanto da prove

frazionate, vengono limitati ai primi due cicli, nei quali si distribuiscono, rispettivamente, due ed una seduta alla settimana. Una delle due unità subisce, già nel primo ciclo, una progressiva trasformazione, con l'aumento della velocità di percorrenza e dei tempi di pausa, che la porterà a diventare, nel secondo ciclo, un classico allenamento lattacidemico.

La "resistenza veloce" Per la crescita di questa qualità si utilizzano prove di corsa su distanza di 60/80/100 metri, eseguite in serie di ripetizioni, ad una intensità iniziale di circa il 93% dei record sulle rispettive distanze.

Si costituiranno unità di allenamento utilizzando tutte le distanze, ma con miscele diverse, totalizzando all'incirca 1200/1600 metri, preoccupandosi che, con il passare del tempo, cresca la intensità delle prove.

Queste si effettuano, nel primo periodo, soltanto nel secondo e terzo ciclo, una e due volte alla settimana; nel secondo periodo, invece, si utilizzano nel primo e secondo ciclo due volte ogni sette giorni.

La resistenza specifica o "capacità lattacida " Viene allenata soltanto nel secondo e terzo ciclo, ma stimolata, come si ricorderà anche nel primo, del secondo periodo preparatorio, con prove di corsa comprese tra i 100 ed i 600 metri. Le unità di allenamento, in numero di due settimanali, dovrebbero essere composte impiegando tutte le distanze, e ripetendo più spesso, all'inizio, quelle medio lunghe ed alle fine del periodo quelle medio brevi, più adeguate al quattrocentista. L'intensità iniziale dovrebbe aggirarsi, tra l' 85%, per le più corte e l' 80%, per le più lunghe, dei tempi record sulle distanze scelte.

Si dovrebbe totalizzare una distanza compresa tra i 1800/2000 metri, con pause di 6/8' circa, che cresceranno, in seguito, con l'aumentare della velocità delle prove.

Nel terzo ciclo, quando le intensità non si conciliano più con il volume, questo secondo deve diminuire del 30% circa, ed aumentare le pause, se si vuole favorire la crescita delle prime.

All'occorrenza, senza diminuire il volume del carico si può pre-vedere una variante che consiste in una modulazione ondulatoria dell'intensità, alternando prove più veloci a prove meno veloci, senza variare le pause.

Uno di que-sti allenamenti viene trasfor-mato, nel terzo ciclo, in importante banco di prova per la distribuzione dello sforzo. Si organizzano prove di 200 e 300 m. (con due curve), da percorrere con gli stessi tempi di passaggio ipo-tizzati per la gara, secondo il criterio esposto nei relativo capitolo, della distribuzione dello sforzo.

Queste prove vanno ripetute con pause ampie, perché la fatica non comprometta l'ese-cuzione delle altre, ed in numero sufficiente per influenzare anche la capacità lattacida.

Un'altra variante riguarda l'esecuzione delle prove nel-l' allenamento a seconda della loro lunghezza, da realizzar-si in due modi: uno regressi-vo, partendo, cioè, dalla più lunga, finire alla più breve, e l'altro viceversa progressivo.

Nel primo caso, quando l'a-tleta è costretto a correre più velocemente in stato di stanchezza la distanza più breve, si ricrea la situazione molto simile al finale di gara.

Il lavoro di allenamento, rivolto a quel complesso di fattori che influiscono sulla capacità di raggiungere pun-te sempre più elevate di velo-cità, viene svolto soltanto nel secondo periodo preparato-rio anche se alcuni presupp-osti di forza sono stati stimolati e migliorati nel periodo precedente.

Le esercitazioni scelte vengo-no disposte in due gruppi: uno costituito da esercizi di corsa sotto forma di "andatu-re e l'altro formato da prove di corsa vera e propria. Queste vanno eseguite con e senza l'uso di cavigliere e cinture zavorrate, che stimolano rispettivamente la muscolatu-ra flessoria, per migliorare l'ampiezza del passo, e quella estensoria, per migliorare la sua frequenza.

Le andature

1. Avampiede - tallone - avampiede
2. Corsa balzellata
3. Corsa calciata dietro
4. Skip breve e veloce (crono-metrando 50 tocche)
5. Skip lungo (cronometrando 60 metri)
6. Corsa rapida circolare (per valutare la frequenza media su 100 m.)
7. Corsa ampia (per valutare l'ampiezza media su 100 metri).

Per la metodologia dei due ultimi esercizi si rimanda alla pubblicazione del Centro studi FIDAL sul modello ritmico dello sprinter.

I diversi esercizi vanno eseguiti singolarmente, controllandone la tecnica ed il dinamismo, ma, alcuni di essi come quelli alle lettere 4/5/6/7, vanno anche combinati fra loro a costituire una successione fluida e continua che stimoli l'atleta ad un abile gioco di variazioni ritmiche, come l'esempio seguente: la progressione inizia con lo skip veloce, si trasforma, poi, in skip lungo, e si conclude passando alla corsa rapida circolare.

Bisognerà, al momento della costituzione della successione, scegliere esercizi tra loro compatibili nello schema cinematico e dinamico, perché l'andatura possa risultare fluida e veloce.

Gli esercizi suddivisi in due o più gruppi, possono essere eseguiti come mezzi da includere nel riscaldamento, per impiegare in maniera intelligente e costruttiva il tempo ad esso di solito dedicato.

L'uso di queste esercitazioni, oltre a stimolare l'espressione veloce della forza, favoriscono l'acquisizione di abilità ritmiche, bagaglio indispensabile per un corridore la cui prestazione cronometrica dipende molto dalle sue capacità d'interpretare diverse modulazioni della corsa veloce.

Le prove di corsa Sono vere e proprie corse di velocità su distanze di 60/80/100 m. e di corsa

"progressiva" su distanza di 80 metri circa, queste ultime con l'intento di sviluppare le velocità più elevate negli ultimi 20 m. che saranno scrupolosamente cronometrati.

Partendo dalla corsa leggera l'atleta si lancia passo dopo passo, scegliendo un tasso costante di accelerazione che lo porterà, senza strappi e sussulti, fino al riferimento degli ultimi 20 metri, alla massima velocità.

E' un esercizio di grande abilità sempre molto utile per percepire l'uso della forza e della rapidità della sua espressione nello sviluppo controllato della velocità.

Questi mezzi di allenamento entrano nel programma soltanto nel secondo e terzo ciclo del periodo preparatorio, outdoor, con una frequenza di due unità settimanali.

Nel ciclo d'inizio di queste prove, e soltanto in alcune di esse, dovrebbero essere usate delle cinture zavorrate del peso pari a circa il 15% di quello dell'atleta, affinché, dai tempi ottenuti, si possa verificare la forza eccentrica dei settori propulsivi, particolarmente dei piedi e della muscolatura relativa, e nel contempo, stimolarne la ulteriore crescita.

Le pause debbono essere sufficientemente ampie per dar modo all'atleta di recuperare pressoché totalmente. Nel secondo ciclo le cinture vengono abbandonate, se non se ne riscontra una ulteriore necessità.

- [Consulta la sesta parte](#)
- [Consulta la quinta parte](#)
- [Consulta la quarta parte](#)
- [Consulta la terza parte](#)
- [Consulta la seconda parte](#)
- [Consulta la prima parte](#)
- Consulta anche " [il modello tipizzato di corsa per i 400 metri](#) "