

LA PREPARAZIONE DEL GIOVANE MEZZOFONDISTA: RESISTENZA, FORZA E TECNICA

PIETRO ENDRIZZI

MATERA, GENNAIO 2019

LA SITUAZIONE SCOLASTICA DAGLI ANNI 1975 AD OGGI NELLE SCUOLE MEDIE

- Palco di salita
- Lungo da fermo
- 30 mt
- 1000 mt

Nella scuola superiore più del 50% degli alunni non riesce a correre un 100 allo stesso ritmo di Baldini nella maratona (18'')

COME CAMBIARE LA TENDENZA

Multilateralità

Un pò di tutto senza
concretizzare nulla

specificamente sbilanciata
nel versante delle
abilità personali



E' sufficiente gratificare il ragazzo con miglioramenti immediati o vogliamo

lavorare per il **SUO** futuro?

Migliorare la resistenza vuol dire allenare ciò che è più utile, non ciò che è più comodo

RESPONSABILITÀ EDUCATIVA

LA RESISTENZA

- ▶ È la capacità di resistere alla fatica in esercitazioni di lunga durata (HARRE)
- ▶ Dipende da diversi fattori fisiologici:
 - ▶ L'efficienza dei grandi sistemi (respiratorio e cardio-circolatorio)
 - ▶ L'efficienza del sistema nervoso e dell'apparato muscolare
 - ▶ La capacità volitiva ed emozionale

LA POTENZA AEROBICA NEI GIOVANI

- La **p.a.** è la caratteristica più importante del mezzofondo
- La **p.a.** si valuta con test da campo che consentono di individuare la soglia anaerobica
- La **p.a.** si allena principalmente:
 - a) Facendo prove ripetute di diversa lunghezza, con recuperi brevi e velocità intorno alla soglia anaerobica
 - b) Con prove ripetute riferite alla velocità di gara da raggiungere con una progressione nel tempo che segue due modalità:
 - Estensione dell'intensità
 - Intensificazione del volume
- L'approccio progressivo ai lavori di **p.a.** è bene che avvenga mantenendo alta la quantità dei chilometri di corsa

AEROBICO

es. lavoro potenza

5 x 1000m

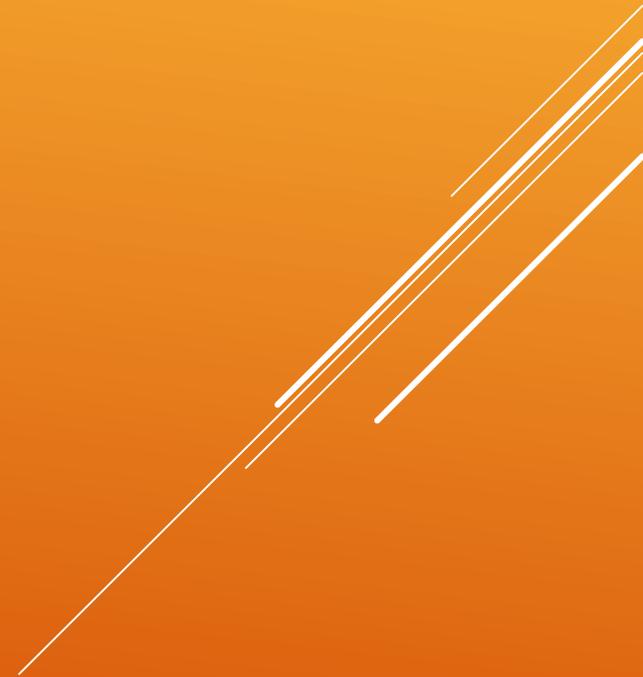
Recupero: ?

Tempo: ?

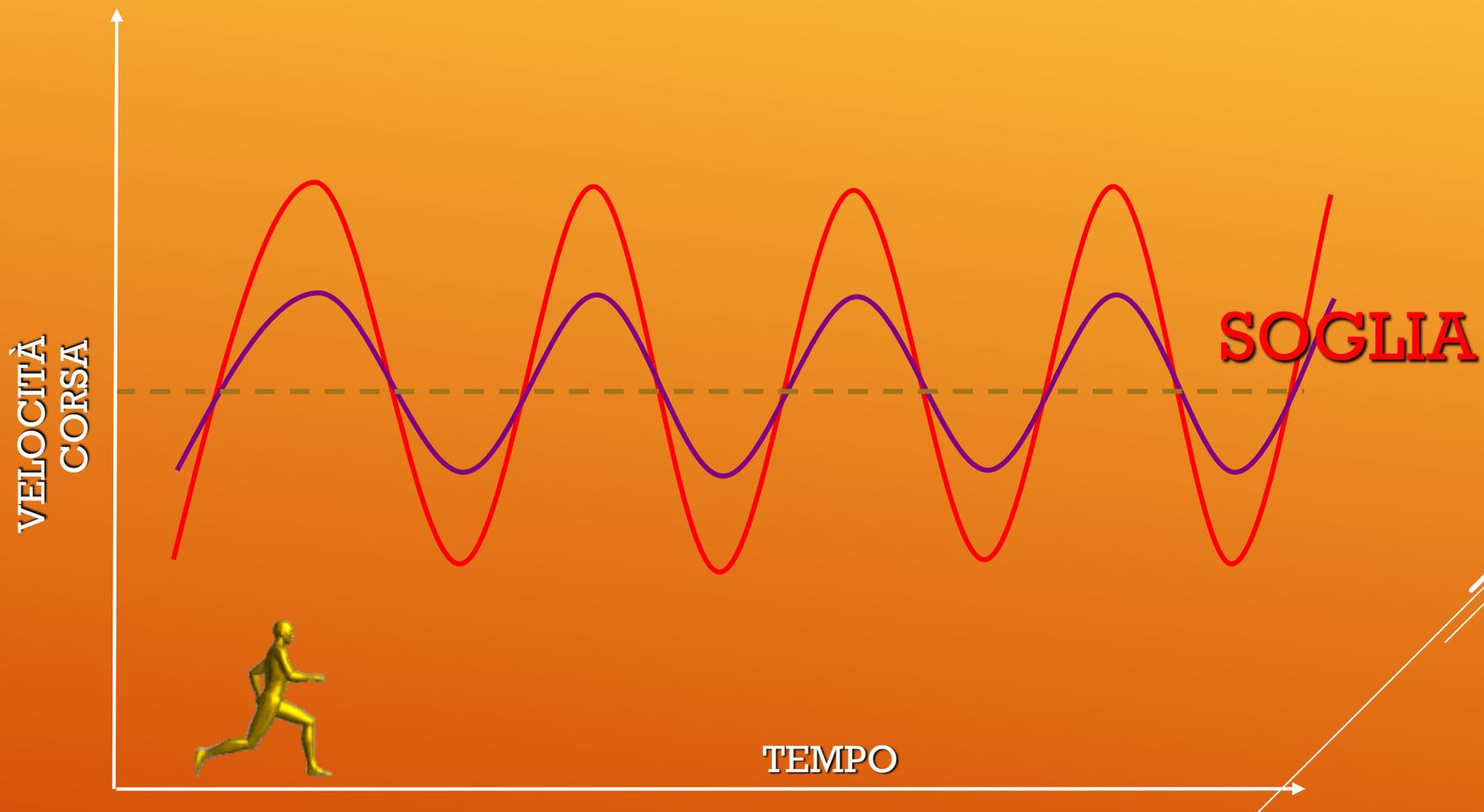


in base alla
formazione e alle
caratteristiche
del corridore

in base alla
velocità di
innesco



VARIAZIONI



**IL MOVIMENTO È
L'ESPRESSIONE DELLA
CAPACITÀ DI FORZA
MUSCOLARE**

**L'ALLENAMENTO DELLA
FORZA MUSCOLARE È
L'ALLENAMENTO**



FORZA

- Uno dei fattori limitanti la prestazione negli sport di resistenza, è sicuramente quello muscolare
- Dobbiamo allenare i muscoli a respirare O₂ che arriva in periferia;
- Sviluppo sia in ambito aerobico che lattacido (interessare sia le fibre lente che quelle veloci)

L'EFFICIENZA MUSCOLARE

I giovani evidenziano scarsa efficienza muscolare è necessario perciò recuperare il lavoro formativo di base usando vari tipi di ginnastica:

- A corpo libero
- Con piccoli attrezzi: palle mediche, funicelle, bastoni, elastici, cinture, ecc..
- Con grandi attrezzi: panche, plinti, spalliere, macchine speciali, anelli, sbarre, ecc..
- Integrando anche con altri sport, soprattutto il nuoto
- Vanno introdotti progressivamente lavori fondamentali prevalentemente a corpo libero come:
 - Flessioni, slanci
 - Piegamenti affondi, contraffondi frontali e sagittali
 - Saltelli stacchi, balzi, rimbaldi

ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE DEL MEZZOFONDISTA

Lo sviluppo della forza va proiettato verso la resistenza e deve rimanere nell'ambito dell'utilizzazione dei processi glicolitici

FORZA ESPLOSIVA E VELOCE

mezzo squat continuo

50 >> 100% del peso corporeo

2/3 >> 5/6 serie da 8/10 movimenti

divaricate e piegate

con sovraccarico

(5/6 kg cintura)

20/25 ripetizioni

mezzo squat jump continuo

5/6 Kg (cintura)

fino a 25 ripetizioni

divaricate successive

30 >> 60 m con sovraccarico

(5/6 kg cintura)

andature con piegate

50% d.p.c. (bilanciere)

2/3 serie da 8/10

FORZA ELASTICO-ESPLOSIVA-REATTIVA

gli esercizi utilizzati per la forza esplosiva/veloce eseguiti con molleggio ad ogni piegamento

balzi e rimbaldi tra ostacoli di varia altezza; il rimbalzo deve essere rapido
da 30/50 >> 100/120 balzelli

utilizzo delle funicelle in fase di riscaldamento

corsa balzellata con energico rimbalzo; il piede sale sotto il gluteo
da 50/80/100 m

molleggi sugli avampiedi ampi e rapidi, su uno o due piedi
serie di 30/50 fino ad oltre 100 molleggi

andature
avampiedi - tallone - avampiedi
da 50/80/100 m

balzelli reattivi divaricati a ginocchia bloccate
con cintura
serie di 30/50 >> 70/80 ripetizioni

FORZA SPECIALE

SPRINT CON CINTURA:

agiscono prevalentemente sul lavoro muscolare eccentrico,
stimolando la
stiffness specifica

SALITE:

Rivestono un ruolo importante nel potenziamento specifico del
mezzofondista

Si può intervenire in modo mirato sulla muscolatura (salite corte, lunghe)

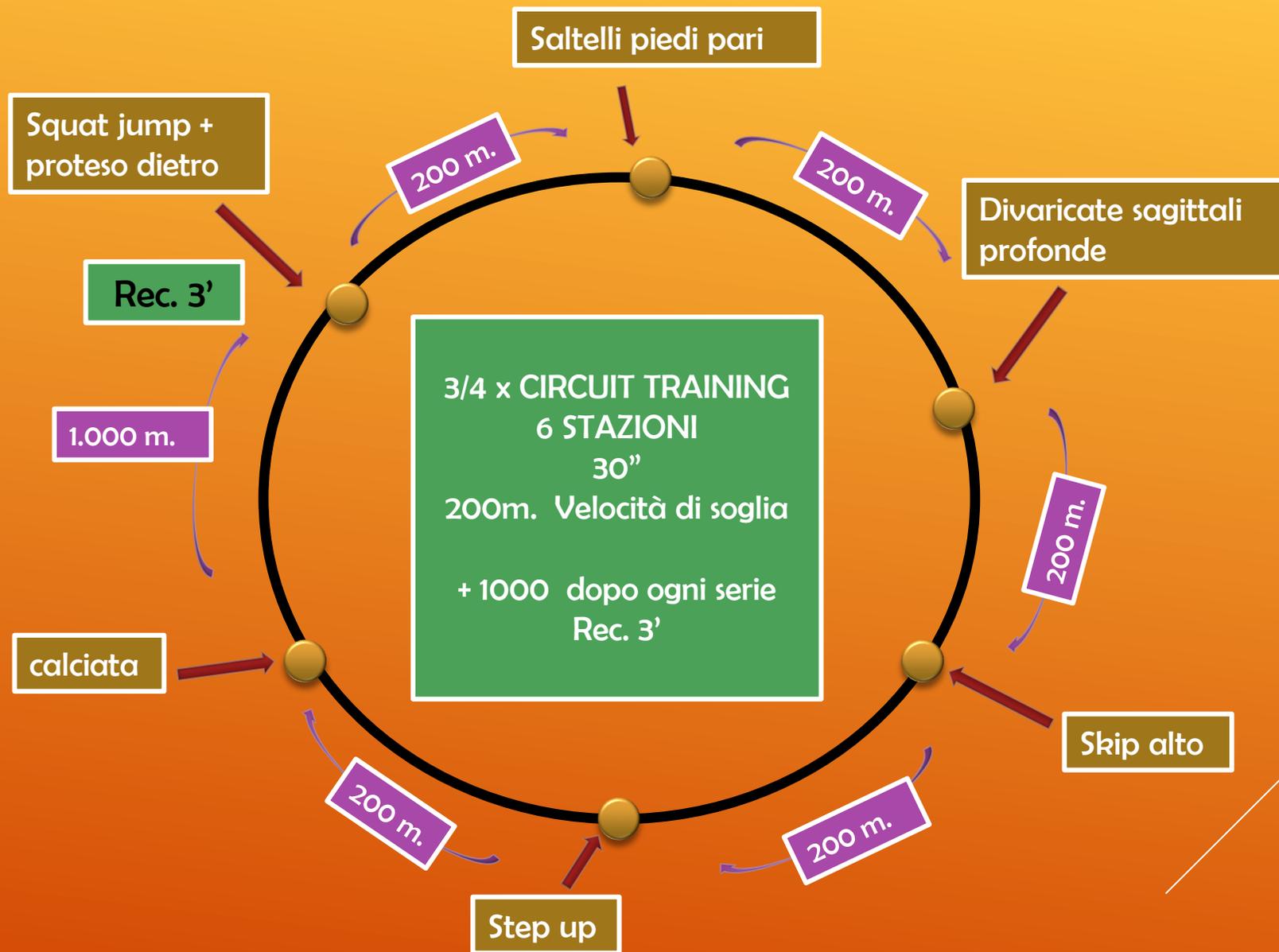
È un lavoro prevalentemente concentrico

Si può sviluppare forza in diverse espressioni:

- sprint brevi – forza esplosiva elastica ciclica
- salite di 150 – 300 m da utilizzare solo con atleti maturi perchè
lattacide (resistenza alla forza)
- salite lunghe – resistenza alla forza nel versante potenza aerobica
si utilizzano anche come test di valutazione
organica

ANDATURE:

tutte le esercitazioni per lo sviluppo della forza reattiva ciclica e
della rapidità di movimento



LA TECNICA DI CORSA

- ✓ Elasticità e leggerezza
 - ✓ Avanzamento del bacino
 - ✓ Corretto appoggio del piede
(flessibile e reattivo)
 - ✓ Fluidità nella corsa
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

CORPO

**CONCETTO
DI SPAZIO**

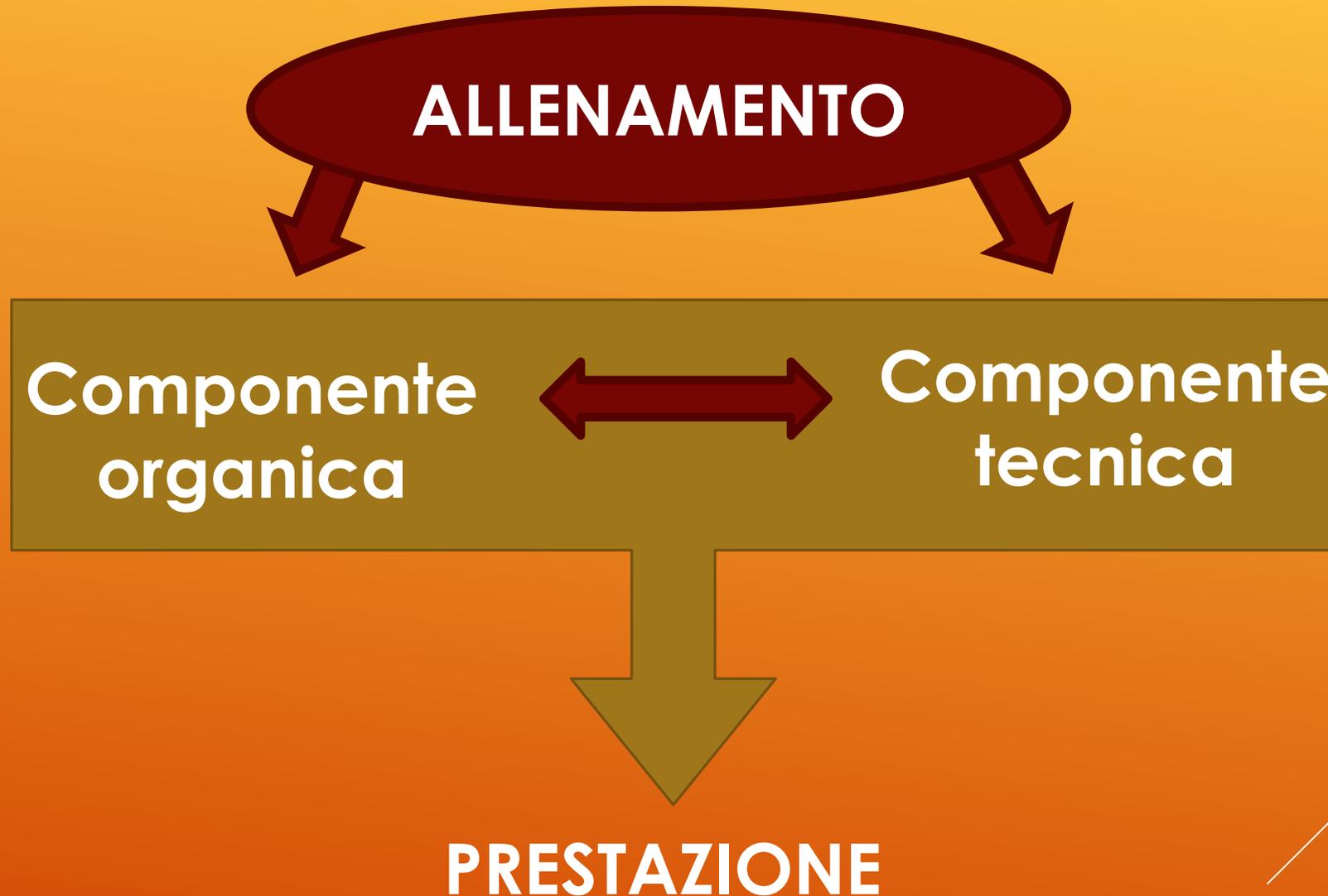
**CONCETTO
DI TEMPO**

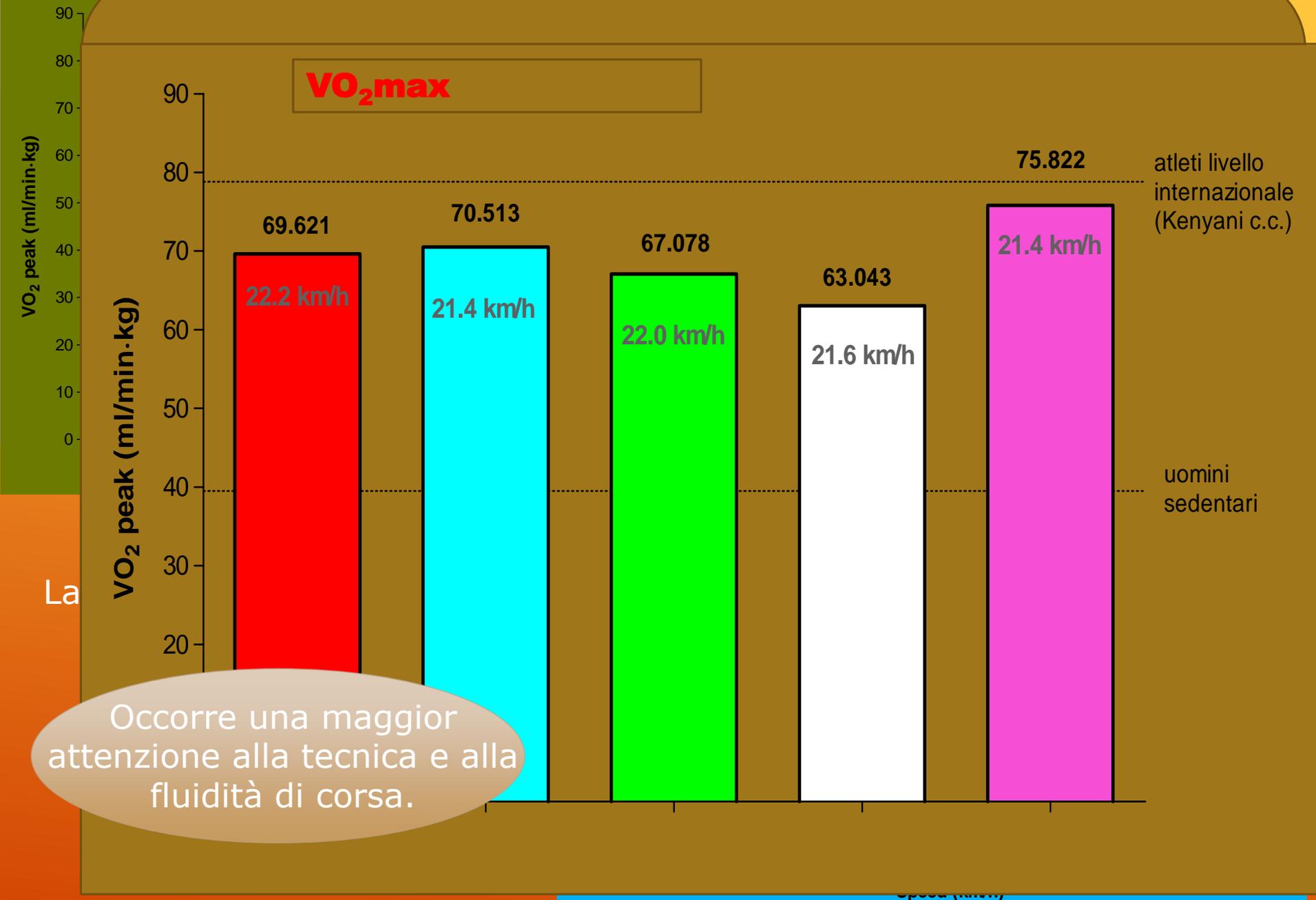
Frequenza
Ampiezza
Rapido
Veloce
Lento
Alto
Basso
Avanti
Dietro
Sopra
Sotto

BASE COORDINATIVA DI ALTO LIVELLO

EFFICACE TECNICA DI CORSA

IL COSTO ENERGETICO DELLA CORSA





La

Occorre una maggior attenzione alla tecnica e alla fluidità di corsa.

PRINCIPALI ERRORI NELL'AZIONE DI CORSA



C A D E T T I

Nella categoria cadetti dobbiamo intervenire in modo mirato attraverso una vastissima gamma di esercitazioni che permettano di creare basi solide e organiche per il futuro, attraverso l'introduzione della multilateralità specifica

C A D E T T I

Lavorare di più con volumi generali e meno nello specifico

Evitare:
ritmi sostenuti, mezzi da adulti, ricerca della prestazione

Il cadetto deve avere una proposta di allenamento tipica della sua età e non un allenamento da adulto ridotto

C A D E T T I

Le spinte della crescita devono essere sostenute da un allenamento corretto sinergico con i miglioramenti tipici dell'età

Questa è l'età nella quale il ragazzo migliora per effetto delle grandi mutazioni corporee, se interveniamo in modo errato possiamo danneggiare l'atleta anche se prestativamente migliora

C A D E T T I

Le fatiche, elementi fondamentali negli sport di resistenza, in questa età determinano adattamenti importantissimi a livello cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare e mentale

L'abitudine alla fatica inserita già in giovane età crea memoria per successive proposte allenanti

C A D E T T I

Le proposte di forza devono essere idonee all'età con l'utilizzo del rafforzamento generale e del preatletismo specifico.
L'obiettivo primario è imparare la corretta esecuzione degli esercizi, anche di quelli che gli verranno proposti da adulto

C A D E T T I

La tecnica di corsa va insegnata in questo periodo di crescita, perchè se non aiutiamo il ragazzo ad apprendere una corretta meccanica adesso, negli anni successivi dovremmo lavorare per correggere e non per esaltare

Correre in decontrazione usando le frequenze

Correre è facile, il difficile è saper correre
(Vittori)

CADETTI GENNAIO

Lunedì	Muscolazione generale
	Andature tecniche e coordinazione
	Aerobia corsa continua da 30' a 45'
Martedì	Tecnica di corsa
	Aerobia (fartlek) o giochi d'andature
Mercoledì	Riposo
Giovedì	Mobilità articolare e propriocettiva
	Tecnica
	Ostacoli
	Aerobia: variazioni da 200 mt a 600 mt per un tot di 15' - 20', rec misti
Venerdì	Preatletismo ed esercizi per i piedi
	Percorsi di abilità
	Aerobia corsa continua da 30' a 45'
Sabato	Riposo
Domenica	Ipotetica gara (cross km 2,5)
	Lavoro di potenza aerobica su terreni erbosi (es. 4 x 4' rec. 3') (es. 2' - 3' - 4' - 3' - 2' rec. 3')

CADETTI MARZO

Lunedì	Rapidità e velocità
	Andature tecniche, coordinazione e propriocezione
	Aerobia corsa continua da 30' a 45'
Martedì	Tecnica di corsa
	Potenza aerobica frazionata (es. 3' x 4 – 2' x 3 rec. 2'-3')
Mercoledì	Riposo
Giovedì	Tecnica
	Coordinazione ed esercizi di abilità con i piedi
	Variazioni su ritmi aerobici con inserimento di ostacoli (tecnica riviera)
Venerdì	Circuiti di forza
	Diagonali (ampiezza – frequenza)
Sabato	Riposo
Domenica	Ipotetica gara (criterium)
	Lavoro di potenza aerobica (es. 1000 x 2 rec. 3' + 300 x 5 rec 2')

ALLIEVI GENNAIO

Lunedì	Muscolazione generale (circuit training)
	Andature tecniche, coordinazione e propriocezione
	Resistenza generale anche in salita (20' – 45')
Martedì	Tecnica di corsa
	Aerobia (35' – 45')
Mercoledì	Muscolazione generale estensiva
	Andature tecniche e ostacoli
	Resistenza generale (30' – 40')
Giovedì	Forza speciale (esercizi d'impulso, andature)
	Aerobia 40' – 60' con variazioni
Venerdì	Sprint in salita (60 – 80 mt)
	Aerobia 20' – 30' corsa in progressione
Sabato	Riposo
Domenica	Gara
	Potenza aerobica frazionata (es. 6x1000, 3x2000, 2000-1000x2, 3000-2000-1000)

ALLIEVI MARZO

Lunedì	Muscolazione generale (circuito modificato)
	Resistenza generale (40' – 60') con finale più svelto
Martedì	Forza speciale (esercizi d'impulso, andature)
	Potenza aerobica frazionata (4 – 6 km tot) (400, 1000, 2000)
Mercoledì	Tecnica di corsa, rapidità, ostacolini
	Velocità
	Resistenza a velocità costante 40'
Giovedì	Forza speciale (andature tecniche 30 mt)
	Sprint in salita (60 mt)
	Aerobia 20' – 30' con variazioni
Venerdì	Preatletismo generale e specifico
	Rapidità e forza
	Corsa con variazioni miste da 3' a 30'' per un tot 30'
Sabato	Riposo
Domenica	Gara
	Potenza aerobica frazionata (es. 10x500 rec 1'30'', 3x1000 + 4x500, 2000 – 1000 – 5x300)

JUNIOR GENNAIO

Lunedì	Muscolazione generale (circuit training)
	Esercizi di coordinazione
	Resistenza generale (40' – 60')
Martedì	Sprint in salita (5x100) + 500 sul piano x 3
	Resistenza generale (6 km modulati o con variazioni)
Mercoledì	Potenza aerobica frazionata (5 – 10 km) (1000 – 3000)
Giovedì	Esercizi tecnica e rapidità
	Aerobia 50' – 60'
	Allunghi con controllo della tecnica di corsa
Venerdì	Muscolazione generale (circuito modificato congiunzione 200 mt)
	Resistenza generale (30')
Sabato	Tecnica e rapidità
	Resistenza generale (40')
	Allunghi tecnici
Domenica	Potenza aerobica (3x3000 mt, 4x2000 mt, 8x1000)

JUNIOR MARZO

Lunedì	Muscolazione generale arti inferiori (circuito modificato)
	Esercizi di coordinazione
	Resistenza generale (40' – 60')
Martedì	Forza speciale (andature + corsa veloce)
	Sprint in salita (5x80mt) + Sprint sul piano (5x80mt)
	Resistenza generale (5km in progressione)
Mercoledì	Potenza aerobica frazionata (4 – 8 km) (500 – 2000)
Giovedì	Esercizi tecnica e rapidità
	Aerobia 50' – 60'
	Allunghi con controllo della tecnica di corsa
Venerdì	Forza speciale (andature + corsa veloce)
	Resistenza specifica - 3 Km (150,600) - 4,5 km (300,1000)
Sabato	Tecnica e rapidità
	Potenza aerobica a velocità uniforme (15' – 30')
Domenica	Prove brevi resistenza specifica (2x8x100 mt)
	Resistenza generale (15' – 30' in progressione)

GRAZIE

