

La preparazione del giovane mezzofondista

Premessa

Le caratteristiche che consentono ad un mezzofondista di conseguire risultati di elevato valore sono:

- una buona o notevole dose di resistenza aerobica;
- una buona o molto buona potenza aerobica;
- una buona capacità di sopportare i carichi a percentuali elevate del $\text{Vo}_2 \text{ max}$;
- la capacità di sostenere dei carichi in condizioni di accentuata lattacidemia.

Resistenza aerobica (RA)

CONCETTO

Il concetto di resistenza non è un valore assoluto, ma va valorizzato a seconda della specificità e del livello di qualificazione

OBIETTIVO

Verso i 16 anni si orienta all'intensità con il corridore "veloce"; al volume con il "mezzofondista"

Potenza aerobica (PA)

CONCETTO

la PA deve essere considerata una componente essenziale dello sviluppo di base; va riferita al concetto di Vo_{2max} ; la durata dell'impegno può durare da 2' a 10' a seconda della componente lattacida

OBIETTIVO

la frequenza settimanale di utilizzo è simile per i due tipi di corridore e arriva a due sedute nei due periodi preparatori fondamentali

CARATTERISTICHE GENERALI DI LAVORO

per i mezzofondisti prolungati le prove più lunghe (3/5 Km) possono essere vantaggiose anche per il collegamento col la r. aerobica

Resistenza lattacida (R.LATT.)

CONCETTO

va vista in collegamento e in funzione con la PA: vi è una moderata compartecipazione della R.LATT. fin dai primi mesi della tappa fondamentale invernale;

le sedute di prove in salita di 200/300 m possono essere considerate introduttive al lavoro di R.LATT. e come momento di potenziamento muscolare.

OBIETTIVO

la R.Latt. va intesa come lo sviluppo di PA; più graduale è il lavoro propedeutico alla R.Latt. e maggiore è il carico specifico a elevata intensità che potrà essere sviluppato successivamente; può essere sviluppata meglio mediante lavori che comportino un “gioco” di intensità e di recuperi più o meno ampi.

Resistenza alla velocità

CONCETTO

influenza in modo consistente la qualità del lavoro per la R.Latt. e il rendimento meccanico della corsa

OBIETTIVO

rispetto ai corridori “veloci”, con i mezzofondisti si utilizzano recuperi più brevi e volumi più elevati

CARATTERISTICHE GENERALI DI LAVORO

l'aumento del carico di lavoro va visto solo come crescita del numero delle prove se il tempo si mantiene nei limiti consigliati

Velocità

CONCETTO

è utile perché consente di elevare l'intensità del lavoro sulla resistenza specifica

OBIETTIVO

il futuro livello di prestazione è fortemente determinato dal livello della velocità lanciata, in particolare nel mezzofondo veloce

CARATTERISTICHE DI LAVORO

nella fascia 15/18 anni ha un importante ruolo formativo. A questa età, quindi, con i corridori “veloci”, va stimolata tutto l'anno con una seduta settimanale, in maniera più sporadica (momenti agonistici) con i mezzofondisti

Forza

CONCETTO

nel rapporto forza-resistenza, la prima va considerata il “concetto”, con le sue relative espressioni, tra cui la “forza resistente”

OBIETTIVO

gli esercizi generali costituiscono una base di costruzione integrale per uno sviluppo fisico più equilibrato che consentirà agli esercizi speciali che si eseguono soprattutto con gli arti inferiori, di trasferire gli effetti impulsivi alla parte superiore più compatta e solida

CARATTERISTICHE DI LAVORO

- multibalzi alternati - 10plo - 50 e 100 m;
- corsa veloce in salita;
- corsa veloce con e senza cintura

Resistenza alla forza veloce

CONCETTO

si devono svolgere ad una velocità molto elevata che deve essere mantenuta per un numero di ripetizioni che possono oscillare tra 10 e 30 a seconda della durata del circuito che può essere: di serie medie o lunghe costituite rispettivamente da 5 o da 8 esercizi per ciascuna serie che si ripetono in un numero massimo di 4 serie con pause di 6'/8'

OBIETTIVO

ogni anno si procede all'incremento degli esercizi di forza accompagnato dalla riduzione dei recuperi; il punto di arrivo è il circuit-training a tempo o con pause effettuate di corsa

Rapidità

CONCETTO

Gli esercizi di rapidità favoriscono l'indirizzo della forza verso le sue espressioni più veloci e influisce sulla velocità lanciata

CARATTERISTICHE GENERALI DI LAVORO

- ✓ **Corsa calciata dietro su 40 toccate;**
- ✓ **Skip su 40 toccate**

Capacità ritmiche

OBIETTIVO

Vengono ginnasticate da andature speciali sviluppate su distanze diverse 60/80/100 m alternando prove in ampiezza con prove in frequenza oppure alternando le 2 esecuzioni ritmiche nella stessa prova

Quadro riassuntivo dei mezzi e metodi di allenamento del giovane ottocentista

Premessa

Le più importanti caratteristiche individuali che possono condizionare la buona riuscita nella specialità degli

800m sono:

- Il patrimonio di fibre muscolari che condiziona il tipo di attività biochimica;
- La capacità di produrre lavoro mediante il meccanismo anaerobico lattacido;
- La velocità di base;
- Il ruolo della tecnica e della ritmica di corsa per l'economizzazione dell'energia;
- Il livello delle varie espressioni di forza;
- L'alta efficienza del meccanismo aerobico;

Essendo queste le qualità fondamentali per il raggiungimento di buoni risultati nella disciplina degli 800m, essa può essere inquadrata nell'area della resistenza alla velocità prolungata

Lavoro di tipo prevalentemente aerobico e a carattere misto aerobico-anaerobico

- **Un eccesso di lavoro prevalentemente aerobico può rivelarsi dannoso oltre che inutile in funzione delle caratteristiche tipiche della specialità, dal momento che investirebbe una quota troppo elevata del processo;**
- **Il più importante compito da svolgere nel settore aerobico è l'incremento della P. Aerobica come preconditione per i lavori lattacidi e misti**

Corsa uniforme lenta

ASPETTI TECNICI

**da utilizzare come “corsa
di recupero” o
rigenerazione**

Corsa uniforme veloce

ASPETTI TECNICI

**impegnando l'atleta ai
limiti dell'area
aerobica, è
essenziale per lo
sviluppo della
massima P. Aerobica**

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

**viene utilizzata nel
primo ciclo
preparatorio
fondamentale
(nov. / dic.)**

Corsa in progressione

ASPETTI TECNICI

rappresenta lo sviluppo del lavoro di corsa veloce uniforme. Si utilizza nella fase finale del ciclo preparatorio invernale e in quello primaverile

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

l'ultimo tratto o variazione va corso a ritmo più sostenuto per sfondare nel meccanismo anaerobico lattacido (15-20" / Km più veloce della corsa veloce uniforme)

Lavoro intermittente

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

progressivi su 60 m gruppi 3x10 rec.8'
cronometrando gli ultimi 10 m con 2
fotocellule oppure l'intermittente sui 100 m
rec. 100 m in 50" a circa l'80 / 85% per 2
gruppi di 15 o 3 gruppi di 10 rec. 10'.

NB: tempo record diviso percentuale

[11" : 85% = 12"94]

Corsa con variazioni di velocità

ASPETTI TECNICI

sostituisce in parte
le sedute di corsa
veloce uniforme e
progressiva, per
incrementare la
componente
anaerobica del
lavoro

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

si inserisce quando
il lavoro
prevalentemente
aerobico è già in
fase avanzata
(da metà dicembre
a metà aprile)

Prove frazionate

ASPETTI TECNICI

rappresenta un ulteriore sviluppo della corsa continua veloce e progressiva. L'accento va posto sull'intensità progressivamente crescente e che sfocerà nei lavori misti aerobico/lattacidi e lattacidi da marzo/aprile

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

FREQUENZA SETTIMANALE

novembre / dicembre → 2

periodo agonistico

invernale → 1

marzo → 2

aprile → 1

Prove frazionate miste

ASPETTI TECNICI

sostituisce una seduta settimanale dedicata alle prove frazionate, allo scopo di incrementare l'intensità complessiva del lavoro

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

si può inserire nel periodo agonistico invernale o da metà dicembre; da aprile in poi si confonde progressivamente con le sedute di resistenza lattacida

LAVORI DI CORSA AD ELEVATA INTENSITA'

Resistenza lattacida

ASPETTI TECNICI

è una componente
fondamentale
dell'allenamento
del mezzofondista
veloce e si stimola
già da dicembre
con i lavori misti

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

con gli atleti delle
categorie giovanili è
preferibile l'adozione
del sistema delle
prove ripetute in
modo che il massimo
disagio venga
raggiunto nell'ultima
prova

Resistenza alla velocità

ASPETTI TECNICI

influenza in modo consistente la qualità del lavoro per la resistenza lattacida e la meccanica di corsa stimolando l'aumento dell'autonomia del S.N.C.

La frequenza di utilizzo può essere di 2 sedute settimanali da dicembre ad aprile e di 1 seduta settimanale in fase pre-agonistica

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

15/17 anni:

volume: 600 >> 900 m
distanze: 60 >> 80 m
rec. tra le serie: 3'4'/7'

18/19 anni:

volume: 800 >> 1500 m
distanze: 60/80/100 m
rec. tra le serie: 3'4'/5'

Velocità: POT lattacida e lattacida

ASPETTI TECNICI

oltre che sullo sviluppo della velocità e della velocità lanciata, influisce anche sull'effetto di trasferimento del potenziamento muscolare; va, quindi, allenata tutto l'anno assieme alle andature tecniche

CARATTERISTICHE DEL LAVORO

15/18 anni:

volume: 60-80-100 m

recuperi: devono favorire il recupero soprattutto nervoso;

pause ampie: 6'8'/10'

oltre i 18 anni:

distanze: 80/100/150 m

recuperi: devono favorire il recupero soprattutto nervoso;

pause ampie: 6'8'/10'

ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE DEL CORRIDORE DI 800 METRI

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%

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

Forza esplosiva e veloce

mezzo squat jump continuo

**5/6 Kg (cintura)
fino a 25 ripetizioni**

Forza esplosiva e veloce

andature con piegate

50% (bilanciere)

2/3 serie da 8/10

Forza esplosiva e veloce

divaricate successive

**30 >> 100 m con sovraccarico
(5/6 kg cintura)
20/25 ripetizioni**

Forza esplosiva e veloce

**divaricate e piegate
con sovraccarico**

**(5/6 kg cintura)
20/25 ripetizioni**

Forza

elastico-esplosiva-reattiva

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

Forza

elastico-esplosiva-reattiva

**balzelli reattivi divaricati a
ginocchia bloccate**

**cintura fino al 40 / 50%
serie di 30/50 >> 70/80 ripetizioni**

Forza

elastico-esplosiva-reattiva

**molleggi sugli avampiedi ampi e
rapidi, su uno o due piedi**

serie di 30/50 fino ad oltre 100 molleggi

Forza

elastico-esplosiva-reattiva

**andature avampiedi – tallone –
avampiedi**

fino al 10%

da 50 >> 80/100 m

Forza

elastico-esplosiva-reattiva

**corsa balzellata con energico
rimbalzo; il piede sale sotto il
gluteo**

da 50 >> 80/100 m

Forza

elastico-esplosiva-reattiva

**balzi e rimbalzi tra ostacoli di
varia altezza; il rimbalzo deve
essere rapido**

da 30 > 50 a 100/120 balzelli

Forza elastico-esplosiva-reattiva

utilizzo delle funicelle, in fase di
riscaldamento

Forza speciale

tutte le esercitazioni ed andature
per lo sviluppo della forza
reattiva ciclica e della rapidità di
movimento si allenano fino a
dicembre con la frequenza di 2/3
sedute settimanali;
in maniera non regolare nei
periodi successivi

Forza speciale

SPRINT IN SALITA:

agiscono prevalentemente sul lavoro
muscolare concentrico

pendenza: 5/6% >> 8/10%

prove: 40m >> 80/100m

recupero: 3'/6'

400 m >> 1000 m in serie da dicembre a
febbraio

Forza speciale

SPRINT CON CINTURA:

agiscono prevalentemente sul lavoro muscolare eccentrico, stimolando la stiffness specifica

prove: 40m >> 80/100m

recupero: 3'6'

400 m >> 1000 m in serie da metà febbraio a metà aprile



Prof. Piero ENDRIZZI