



Fascia d'inizio della specializzazione alle corse veloci (16/17 anni)

All'entrata in questa fascia d'età si opera la prima scelta sulla base delle tendenze individuali.

Alcuni atleti si indirizzeranno alle specialità di velocità breve e prolungata, altri a quelle di mezzofondo e fondo.

Coloro che saranno avviati alle corse di velocità dovranno svolgere un'attività di allenamento e di competizione in tutte le specialità previste dal programma (100/200/400 mt.) privilegiando l'attività su quelle che si comprendono essere le specialità più congeniali, senza mortificare l'impegno nelle altre.

Il programma di allenamento viene articolato su due cicli, così costituiti:

1 ° CICLO

- dal 20 settembre al 20 dicembre (preparazione)
- dal 21 dicembre al 3 gennaio (riposo attivo o rigenerazione)
- dal 4 gennaio al 28 febbraio (competizioni)
- dal 1 marzo al 10 marzo (riposo attivo-rigenerazione)

2° CICLO

- dall' 11 marzo al 10 maggio (preparazione)
- quindi, a seguire, le competizioni estive, con il mese di ago-sto di riposo.

I compiti da svolgere e gli obiettivi da centrare con l'allenamento sono gli stessi per ciascun periodo preparatorio, giacché per una migliore ed ampia crescita delle capacità di un giovane, le cui spinte della crescita sono rapide e marcate, è determinante un riadeguamento dei contenuti del programma sulla scorta dei rilevamenti di tutte le capacità che incidono sulla prestazione cronometrica.

Le capacità da allenare sono:

a) la forza come espressione "esplosivo elastica", "esplosivo elastico-riflessa", tutte estremamente veloci.

b) la velocità, come capacità di accelerazione e di corsa lanciata.

c) la resistenza aerobica, come aspetto di potenza di tale processo da impegnare con prove di corsa continua, di corsa progressiva, e di prove frazionate su distanze comprese tra i 300 ed i 1000 metri.

d) la resistenza specifica o "lattacida", da allenare con prove di corsa su distanze comprese tra i 60 ed i 300 metri, da effettuare a velocità maggiori delle precedenti, con pause di recupero più ampie.

Gli allenamenti settimanali salgono a 4 con una durata ciascuno di 150 minuti circa.

In questa fascia, come si è potuto notare, il primo periodo di riposo è stato inserito subito dopo la fase preparatoria, per consentire ai giovani di rigenerarsi meglio dai più impegnativi allenamenti, prima delle competizioni.

Nel secondo ciclo la rigenerazione avviene nella prima parte del periodo competitivo dedicata a gare secondarie durante le quali si svolgono soltanto allenamenti di rifinitura e non stressanti.



Fascia di specializzazione vera e propria.

Rappresenta il momento della scelta definitiva che porterà gli atleti o verso lo "sprint breve" o verso quello "pro-lungato" dei 400 m.

L'attività di questi secondi che è poi quella che ci interessa, si svolge su due cicli di allenamento dai contenuti diversi.

Inizia proprio qui la inversione di tendenza metodologica che porterà verso un'attività di alta qualificazione, molto più sofisticata ed articolata.

Contrariamente a quanto si crede, purtroppo ancora come nel passato, è necessario prevedere due cicli di lavoro preparatorio diversi nella articolazione degli obiettivi e dei compiti e nella natura dei mezzi scelti per raggiungerli.

Questo porta degli indubbi vantaggi, il primo dei quali riguarda una più concreta possibilità di intervenire per correggere, eventualmente l'indirizzo programmatico, prima che questo abbia creato danni. Il secondo si riferisce al fatto che allenamenti mirati ad un numero limitato di compiti, per un intero ciclo di tre mesi, permettono di influire più profondamente ed incisivamente sulle capacità cui sono rivolti.

La maggiore specificità degli interventi è richiesta dalla più incisiva definizione che, a questa età, stanno già assumendo tutti i sistemi e sottosistemi dell'organismo che non risponderebbero più con efficacia a sollecitazioni generiche e scarsamente individuate. Il terzo vantaggio scaturisce dal fatto che contenuti diversi di allenamento, nei due periodi, allontanano il pericolo derivante dalla ripetizione di due schemi e programmi di allenamento simili, per le indoor e per le outdoor.

Questo comporterebbe un danno per l'atleta che, invece di costruirsi le sue riserve le esaurirebbe. Due cicli differenziati che favoriscano, ciascuno, interventi su un limitato numero di capacità diverse, permetterebbero una più efficace e consistente azione di stimolo, con l'effetto di più grandi miglioramenti.

Il primo periodo preparatorio dovrebbe contenere i mezzi per incidere sulle qualità costituenti il sostegno su cui inserire il successivo lavoro, più prettamente specifico. Una simile scelta concilierebbe tutte le esigenze su esposte, ivi compresa quella del contraccolpo psicologico negativo sull'atleta, dovuto alla ripetizione di due piani di lavoro identici.

La scelta delle qualità di base da allenare cade, quindi, sulla forza, nelle espressioni di forza "esplosivo-elastica" ed "esplosivo-elastico-riflessa, sulla resistenza, nel suo significato di "potenza aerobica" e dell'altra, agli antipodi della catena biochimica, di "resistenza alla velocità". In questa prima parte verrebbero escluse la velocità e la "resistenza specifica" o "capacità lattacida", i cui mezzi verrebbero inseriti soltanto nel secondo periodo preparatorio quando la condizione dell'atleta è anche, in conseguenza delle indoor, a livelli sufficientemente elevati per svolgere con efficacia ed adeguatamente questo lavoro.

Questa strategia dovrebbe essere seguita ogni qual volta si decida di effettuare le indoor, giacché nulla toglie alla possibilità di ben comporre, ma non va ripetuta per molti anni e, quindi, alternata a cicli annuali di allenamento per favorire la rigenerazione dell'atleta dagli stress. La composizione dei due cicli potrebbe essere la seguente:

1 ° CICLO

- dal 15 ottobre al 15 gennaio (preparazione)
- dal 16 gennaio al 10 marzo (competizioni indoor)
- dall' 11 marzo al 20 marzo (riposo)

2° CICLO

- dal 21 marzo al 20 maggio (preparazione)
- Si procede con tre settimane circa di gare secondarie, almeno 5/6, anche sui 200 metri.

Da questo momento l'atleta dovrebbe aver raggiunto una forma abbastanza elevata ed essere in grado di dare grandi prestazioni.

Per la fascia d'età degli juniores (18/19 anni) le unità di allenamento settimanali dovrebbero salire a cinque, con i due giorni, conclusivi il microciclo, di riposo.

Questo concede un lasso di tempo sufficiente per un recupero migliore di quello che si avrebbe se i giorni di riposo venissero distanziati.

Superata questa età il numero degli allenamenti settimanali cresce fino a raggiungere le due unità giornaliere, da consigliare, nel solo periodo preparatorio alle indoor, in quanto il lavoro è meno stressante sotto il profilo psico-nervoso.

Nel secondo periodo di preparazione alle outdoor le unità di allenamento settimanali scendono

fino ad 8, di cui 5 il pomeriggio e tre il mattino.

I due periodi preparatori sono costituiti da 3 cicli ciascuno della durata, rispettivamente, di un mese e di 3 settimane. I primi sono composti da 20 giorni di lavoro e 10 di rigenerazione, gli altri da 12 giorni di carico e 9 di rigenerazione. Il lavoro di rigenerazione ha un volume ridotto fino al 30% di quello svolto in precedenza ed un contenuto diverso anche di qualità ed intensità.

- [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](#) "