

L'ALLENAMENTO DEI 400 JUNIORES , PROPOSTE PER L'ANNO 2007

di Antonio Laguardia e collaboratori (Roberto Piscitelli, Riccardo Pisani, Sergio Biagetti, Andrea Presacane)

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR 400 18/19 anni

PERIODO INTRODUTTIVO - Fino al 29 ottobre

Nella ripresa dell'allenamento dopo un periodo di riposo bisogna prevedere contenuti ed obiettivi di allenamento di carattere generale. Il recupero delle capacità organiche e dell'efficienza muscolare dovrà procedere gradualmente per tutta la durata del periodo. In particolare è necessario programmare l'uso dei sovraccarichi utilizzando carichi progressivamente crescenti al fine di evitare fastidiosi disagi muscolari.

In questa fase si possono inserire molti dei mezzi che verranno utilizzati nel ciclo di allenamento che segue, con finalità di apprendimento per quelli nuovi e di perfezionamento tecnico-esecutivo per quelli già conosciuti. E' proprio in questo periodo che l'allenatore, in relazione alle carenze manifestate dall'atleta nel ciclo agonistico precedente, può predisporre i giusti interventi correttivi sulla tecnica e la ritmica della corsa veloce. Le accresciute capacità di controllo tecnico-ritmico saranno poi utilmente sfruttate nell'effettuazione delle specifiche esercitazioni di corsa previste per il ciclo successivo.

In questo periodo al termine di buona parte delle sedute di allenamento si può inserire il cross nelle sue diverse varianti sulla distanza di 3-4 km quale mezzo di supporto al successivo sviluppo del carico e degli allenamenti specifici.

PERIODO FONDAMENTALE 1 - novembre - (3+1)

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Forza esplosivo elastica

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- a) Piegamento profondo continuo (coscia parallela al terreno) (4 serie di 5 ripetizioni fino al 150% del peso corporeo)
- b) ½ squat continuo veloce (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- c) ½ squat jump continuo (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico del 40 - 60% del peso corporeo)
- d) Molleggi avampiedi (da effettuare su di un arto per volta, due serie per ogni arto, iniziando a carico naturale da 20/30 ripetizioni, per arrivare a 50/60 ed eventualmente successivamente con un sovraccarico sino al 20% del peso corporeo)

Gli esercizi a),b) vanno eseguiti con un dinamismo tale da consentire: una decontrazione massima durante la fase di discesa, una frenata repentina all'angolo articolare dell'esercizio in uso, una rapida inversione del movimento ed una successione continua dello stesso.

I tempi esecutivi per ogni ripetizione si devono aggirare intorno agli 800millesimi di secondo per il piegamento profondo continuo e intorno ai 600 millesimi di secondo per il ½ squat continuo . La scelta iniziale dei carichi è quindi da mettere in relazione alla capacità dell'atleta di muoversi a velocità vicine ai tempi esecutivi indicati. I carichi vanno incrementati progressivamente solo quando l'atleta è in grado di mantenere il tempo esecutivo di ogni singolo movimento anche con un carico superiore. La crescita del carico nell'ambito del periodo si realizza modulando lo stesso da circa il 10% in meno e arrivando circa il 10% in più circa rispetto ai carichi individuati secondo il criterio dei tempi di esecuzione. Es: per un atleta di 70kg ,è stato individuato un carico di 105 kg nell'1/2 Squat continuo pari al 150% del peso corporeo, si parte da 90 per arrivare a 120 kg con la seguente modulazione: 1° settimana- (90-95-100 kg). 2° settimana - (100-105-110 kg). 3° settimana - (110-115-120 kg).

Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'. Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità.

Riscaldamento

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano essi esercizi specifici, prove o salite), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

Forza speciale e specifica

- a) Balzi alternati (3-4 x50mt facendo attenzione alla successione ritmica ed alla velocità di esecuzione)
- b) Salite (in questo ciclo le salite possono essere utilizzate a discrezione del tecnico secondo le esigenze individuali) - 2 serie di 4/5 x 50 mt con recupero di 2'3"/ tra le prove e 7'8" tra le serie
- c) Skip (2-3 serie di 80-120 tocche)

Potenza aerobica mista a resistenza specifica

Prove tra 80 e 600 mt ad intensità intorno al 80 % per un volume complessivo di 2000-2500mt. circa, con recupero dal 1' a 6' a seconda delle distanze scelte. Esercitazioni da utilizzare:

- a) 12/15x80 rec. 1'-1'20" percorrendo 120mt di passo o in souplesse
- b) 2 x(5x200) rec. 2'3"-6'
- c) 2x600-2x400-2x300 rec.6' // 4'-6' // 4' ; oppure 2x600/2x500/2x200 rec. 6'5"/4'

** per il calcolo delle velocità di percorrenza si fa riferimento ai personali sulle distanze (per un personale di 8"8 sugli 80mt l'80% si ottiene dividendo il tempo per la percentuale: 8"8: 0.80 = 11"0 per un personale di 1'05" sui 500 l'80% è pari: 1'05":0.80= 1'21"2)

Prove di corsa su 60-80 mt con pause brevi

Prove di 60, 80 mt (60mt in serie di massimo 5 prove, 80mt in serie di massimo di 6 prove) , effettuando da 12 a 15 ripetizioni con recuperi (tra le prove) di 1' per i 60 e 1'30" per gli 80mt e 6'8" tra le serie, per un totale di 1000 mt circa.

Esercitazioni da utilizzare:

- a) 3x(5x60) rec. 1' - 6'
- b) 2x(6x80) rec. 1'30" - 8'

In questo tipo di allenamento le prove vanno corse senza eccedere nella fase di accelerazione in modo da valorizzare la fase lanciata e la tecnica di corsa.

Allunghi di corsa veloce

Con partenza da fermo in piedi, su distanze di 80/100 mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

Prove ritmiche di corsa

Esercitazioni di corsa rapida (4/5/6x 100 mt) privilegiando in questa fase il numero di tocche e non la velocità delle prove

Esercizi di accelerazione e sprint: Sprint in piedi, in movimento e da fermo :4-6 x 30 m.

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR
400 18/19 anni

PERIODO FONDAMENTALE 1 - novembre - (3+1)

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>	<u><i>pomeriggio</i></u>
Forza esplosivo elastica	Riscaldamento Balzi alternati Skip	Riscaldamento Salite	Riscaldamento Skip	Forza esplosivo elastica	Riscaldamento Balzi alternati
Esercizi di accelerazione e sprint		Allunghi di corsa veloce 6/8x100mt	Prove ritmiche di corsa 4x100mt corsa rapida	Esercizi di accelerazione e sprint	
Allunghi di corsa veloce 4-6x100mt	Potenza aerobica mista a res. specifica c)		Potenza aerobica mista a res. specifica b)		Prove di corsa a) o b) Oppure Potenza aerobica mista a res. specifica a)

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR
400 18/19 anni

PERIODO FONDAMENTALE 2 (3+1)- dicembre -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Forza esplosivo elastica

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- a) Piegamento profondo continuo (coscia parallela al terreno) (4 serie di 5 ripetizioni fino al 150% del peso corporeo)
- b) ½ squat continuo veloce (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- c) ½ squat jump continuo (4 serie di 5/6 ripetizioni con carico al 40 - 60% del peso corporeo)
- d) Molleggi avampiedi (da effettuare su di un arto per volta, due serie per ogni arto, iniziando a carico naturale da 20/30 ripetizioni, per arrivare a 50/60 ed eventualmente successivamente con un sovraccarico sino al 20% del peso corporeo)

Gli esercizi a),b) vanno eseguiti con un dinamismo tale da consentire: una decontrazione massima durante la fase di discesa, una frenata repentina all'angolo articolare dell'esercizio in uso, una rapida inversione del movimento ed una successione continua dello stesso.

I tempi esecutivi per ogni ripetizione si devono aggirare intorno agli 800 millesimi di secondo per il piegamento profondo continuo e intorno ai 600 millesimi di secondo per il ½ squat continuo. La scelta iniziale dei carichi è quindi da mettere in relazione alla capacità dell'atleta di muoversi a velocità vicine ai tempi esecutivi indicati. I carichi vanno incrementati progressivamente solo quando l'atleta è in grado di mantenere il tempo esecutivo di ogni singolo movimento anche con un carico superiore. La crescita del carico nell'ambito del periodo si realizza modulando lo stesso da circa il 10% in meno e arrivando circa il 10% in più circa rispetto ai carichi raggiunti nel periodo precedente. Es: per un atleta di 70kg, che ha utilizzato un carico massimo di 120 kg nel ½ Squat continuo pari al 170% circa del peso corporeo, si parte da 110 per arrivare a 130 kg con la seguente modulazione: 1° settimana- (105-110-115 kg). 2° settimana - (115-120-125 kg). 3° settimana - (125-130-135 kg)..

Riscaldamento

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano essi esercizi specifici, prove o salite), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

Forza speciale e specifica

- a) Balzi alternati (3-4 x 50mt facendo attenzione alla successione ritmica ed alla velocità di esecuzione)
- b) Salite (in questo ciclo le salite possono essere utilizzate a discrezione del tecnico secondo le esigenze individuali) - 2 serie di 4/5 x 60 mt con recupero di 2'3"/tra le prove e 7'8"
- c) Skip (2-3 serie di 80-120 tocche)

Potenza aerobica mista a resistenza specifica

Prove tra 100 e 600 mt ad intensità intorno al 80 % per un volume complessivo di 2000-2500mt. circa, con recupero da 1' a 6' a seconda delle distanze scelte. Esercitazioni da utilizzare:

- a) 12/15x80 rec. 1'-1'20" percorrendo 120mt di passo o in souplesse
- b) 7x300 rec.3'
- c) 2x600-2x400-2x300 rec.6' // 4'-6' // 4' ; oppure 2x600/2x500/2x200 rec. 6'/5'/4'; oppure 3x500-2x300-2x200 rec.6'/4'-6'/4'

Prove di corsa su 60-80 mt con pause brevi

Prove di 60, 80mt (60mt in serie di massimo 5 prove, 80mt in serie di massimo di 6 prove) , effettuando da 12 a 20 ripetizioni con recuperi (tra le prove) di 30'' per i 60 e 1'30'' per gli 80mt e 6'/8' tra le serie, per un totale di 1000 mt circa.

Esercitazioni da utilizzare:

- a) 3x(5x60) rec. 1' - 6'
- b) 2x(6x80) rec. 1'30'' - 8'

In questo tipo di allenamento le prove vanno corse senza eccedere nella fase di accelerazione in modo da valorizzare la fase lanciata e la tecnica di corsa

Allunghi di corsa veloce

Con partenza da fermo in piedi, su distanze di 80/100 mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

Prove ritmiche di corsa

Esercitazioni di corsa rapida (4/5/6x 100 mt) privilegiando in questa fase il numero di tocche e non la velocità delle prove

Esercizi di accelerazione e sprint

Sprint in piedi, in movimento e da fermo :4-6 x 30 m.

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR
400 18/19 anni

PERIODO FONDAMENTALE 2 (3+1) - dicembre -

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
<p><u><i>pomeriggio</i></u> Forza esplosivo elastica esercizi a) c) d)</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint</p> <p>Prove di corsa a)</p>	<p><u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Balzi alternati Skip</p> <p>Potenza aerobica mista a res. specifica c)</p>	<p><u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Salite</p> <p>Allunghi di corsa veloce 4-6x100mt</p>	<p><u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Skip</p> <p>Prove ritmiche di corsa 4x100mt corsa rapida</p> <p>Potenza aerobica mista a res.specifica b)</p>	<p><u><i>pomeriggio</i></u> Forza esplosivo elastica esercizi a) b) d)</p> <p>Esercizi di accelerazione e sprint</p>	<p><u><i>pomeriggio</i></u> Riscaldamento Balzi alternati</p> <p>Prove di corsa b)</p> <p>oppure</p> <p>Potenza aerobica mista a res.specifica a)</p>

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR
400 18/19 anni

PERIODO SPECIALE - gennaio -

Mezzi da utilizzare nel microciclo settimanale

Forza esplosivo elastica

Sedute precedute da un riscaldamento con bilanciere : tirata schiena a braccia distese - tirata schiena e delle braccia portando il bilanciere al mento - tirata schiena, tirata braccia e girata - spinta in alto dal petto - esercizio di strappo completo.

Esercizi da utilizzare:

- a) ½ squat continuo veloce (3/4 serie di 5 ripetizioni con carico dal 100% al 200% del peso corporeo)
- b) ½ squat jump continuo (3 serie di 5 ripetizioni con carico del 40-60% del peso corporeo)
- c) ¼ squat jump continuo (3 serie di 5 ripetizioni con carico del 40-60% del peso corporeo)

n.b. i carichi non vanno più incrementati, bisogna invece puntare sul miglioramento della velocità di esecuzione. Il recupero al termine di ogni singola serie deve essere intorno ai 3'. Al termine di ogni esercizio vanno eseguiti alcuni movimenti di compenso effettuati in rapidità.

Riscaldamento

Il riscaldamento, da effettuare prima di ogni seduta di corsa (siano esse esercitazioni ritmiche, prove di velocità o esercizi di accelerazione e sprint), deve prevedere esercitazioni con cordella e successivo inserimento di un congruo numero di andature

Forza speciale e specifica

- a) Balzi pari-uniti fra ostacoli (40/50rimbalzi in serie di 6hs per volta, altezza variabile da 40 a 70cm)
- b) Balzi alternati (3-4 x50mt facendo attenzione alla successione ritmica ed alla velocità di esecuzione)

Potenza aerobica mista a resistenza specifica

Prove da 600 a 200 mt per una percorrenza complessiva di 2000mt ~ con rec. di 4'/6' con le ultime 2 prove precedute da una macropausa di 10' (es. 1x600/2x400/2x300; oppure 2x500/ 2x300/2x200)

Resistenza specifica

Prove da 100 a 600 mt in varie miscele con recuperi da 6' a 15' (es.: a) 2x100/150/300/500 oppure 5x100/500; b) 2x100/2x200/2x300)

Prove ritmiche di corsa

- a) Corsa circolare rapida 2/4 x 100 mt
- b) Corsa in ampiezza 2/4 x 100m

Allunghi di corsa veloce

Con partenza da fermo in piedi, su distanze di 80/100 mt, con una fase di accelerazione che faccia raggiungere una velocità controllabile dall'atleta, che gli consenta cioè di avvertire e recepire l'ampiezza e la rapidità dei movimenti, oltre le quali sarebbe in balia della velocità in uno stato di "imballatura".

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR
400 18/19 anni

PERIODO SPECIALE - gennaio -

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare come microciclo settimanale di allenamento

<i><u>LUNEDI</u></i>	<i><u>MARTEDI</u></i>	<i><u>MERCOLEDI</u></i>	<i><u>GIOVEDI</u></i>	<i><u>VENERDI</u></i>	<i><u>SABATO</u></i>
<i><u>Pomeriggio</u></i>	<i><u>pomeriggio</u></i> Forza esplosivo elastica Allunghi di corsa veloce 4x80mt Prove ritmiche di corsa a)	<i><u>pomeriggio</u></i>	<i><u>pomeriggio</u></i> Balzi reattivi su ostacoli Balzi alternati Allunghi di corsa veloce 4x80mt (anche con cintura di 3/5kg) Prove ritmiche di corsa b)	<i><u>pomeriggio</u></i>	<i><u>pomeriggio</u></i>
Resistenza specifica a)		Potenza aerobica mista a resistenza specifica		Resistenza specifica b)	

SETTORE VELOCITÀ PROGRAMMAZIONE 2006/2007 PERIODIZZAZIONE INDOOR
400 18/19 anni

1° PERIODO PREPARATORIO

Un esempio di miscela dei mezzi da utilizzare nella settimana di rigenerazione

<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>
Andature tecniche e tecnica di corsa	Test: Corsa circolare rapida: 2 x100 Allunghi di corsa veloce (6-8)	Prove di corsa su medie e lunghe distanze (4x300 5' rec.) oppure (500-300-200 rec.6')	Test: - Bosco test - Muscle lab - Balzi alternati Progressivi su 80 –100mt (6-8)	Riposo	Test: Resistenza specifica: 300 -300 Rec.2' (rilevare tempo e passi, per il 300 anche i tempi parziali ogni 50mt)

Il periodo agonistico - febbraio e prima settimana di marzo- non ci sono particolari indicazioni tecniche sulla gestione del periodo agonistico indoor in quanto la sua estensione temporale è limitata e necessita di un unico picco di forma che si va normalmente a collocare tra l'ultima settimana di febbraio e la prima di marzo (campionati italiani assoluti, giovanili indoor e a seguire incontro internazionale indoor).

Il periodo di rigenerazione al termine delle gare indoor : durante questo breve lasso di tempo (una settimana circa) il training viene ridotto notevolmente , l'atleta si deve astenere da allenamenti specifici ma può effettuare lavori su prove di corsa a velocità controllata, andature tecniche, andature varie con passaggio alla corsa, esercitazioni di sprint o di progressivi per mantenere una condizione tale per poter ripartire, alla ripresa dell'allenamento, senza subire stress muscolari particolari, ma nello stesso tempo rigenerato mentalmente e fisicamente.