



SETTORE VELOCITA': indicazioni generali per la ripresa degli allenamenti in pista

QUANDO SI CONOSCERA' LA DATA PRECISA DELLA RIPRESA (legata anche alla effettiva riapertura degli impianti sportivi) E APPENA SARA' PUBBLICATO IL CALENDARIO DELLE GARE, INDIVIDUARE L'APPUNTAMENTO AGONISTICO PRINCIPALE VERSO IL QUALE SI FOCALIZZA LA PREPARAZIONE. INIZIARE CON GRADUALITA' GLI ALLENAMENTI IN PISTA, EVITARE DI PENSARE SUBITO ALLE COMPETIZIONI MA SVOLGERE UN ADEGUATO PERIODO DI LAVORO AD INTENSITA' MODERATA PRIMA DI PASSARE ALLE ESERCITAZIONI SPECIALI E SPECIFICHE IN MANIERA TALE DA RIPORTARE GRADUALMENTE L'ATLETA NELLE CONDIZIONI DI POTER AFFRONTARE IL PERIODO PREAGONISTICO E AGONISTICO CON LA DOVUTA PREPARAZIONE.

IN PARTICOLARE:

1. Fare attenzione ad utilizzare le scarpe chiodate fin dalle prime sedute, aspettare qualche allenamento e poi inserire in modo progressivo alcune prove con i chiodi. Pertanto, l'approccio alle scarpette specialistiche deve passare attraverso esercitazioni di breve durata per passare successivamente attraverso una serie di allunghi per la tecnica di corsa prima utilizzare le scarpette chiodate in un allenamento completo.

2. Alla ripresa degli allenamenti in pista Riprendere con cautela le esercitazioni tecniche sulle partenze dai blocchi, in un primo periodo bisogna dedicare diverse sedute di lavoro ai propedeutici della partenza prima di passare alle uscite dal blocco con intensità elevata.
3. Iniziare il lavoro specifico sulla “resistenza alla velocità” con intensità progressivamente crescente; procedere con gradualità con delle esercitazioni di rodaggio meccanico*, attraverso delle *provesu60metri* corse ad una intensità non più alta del 90%

** Il termine “Rodaggio Meccanico”, coniato nel gergo sportivo, è utilizzato per indicare un’esercitazione avente l’obiettivo di “rodare” il sistema articolare e tendineo dell’atleta, atto a migliorare la tecnica e la meccanica di corsa e creare, inoltre, i presupposti “condizionali” per lo sviluppo della Resistenza alla Velocità*

- *Esempio: 2-3x(4x60) rec. 2’-8’ (per un atleta che vanta 6”60 in piedi in una prova di 60m, correre tra 7”2 e 7”3 per almeno 2 sedute).*
 - *Dopo questo periodo di condizionamento si può iniziare con qualche seduta di R.V. in maniera classica con delle intensità intorno al 95%.*
 - *Rispettando la gradualità e tenendo conto delle risposte fisiologiche da parte dell’atleta sarà possibile evitare così i dolori muscolari e prevenire gli infortuni.*
4. Inserire con gradualità le prove lunghe sulla Resistenza “Lattacida” con moderazione, senza superare inizialmente l’85-88% di intensità e su poche prove e sufficientemente distanziate tra loro;
In questo caso sarebbe utile svolgere, precauzionalmente e preventivamente, almeno un paio di sedute su distanze medio lunghe (150-300m) con recuperi adeguati tra i 6-8 minuti ma con intensità modeste. L’obiettivo di queste prove deve essere di riprendere dimestichezza con la corsa evitando di accumulare fatica inutile.
 5. Inserire le prove di “velocità elevata” con gradualità e dopo un periodo di rodaggio adeguato;

Per evitare problemi muscolari le prove di velocità vanno inserite nel programma di ripresa non prima di aver fatto un notevole lavoro di ricondizionamento neuro-muscolare per preparare i muscoli a reggere l'impatto causato dalle prove di alta intensità dove il sistema nervoso è coinvolto alla massima espressione.

6. Inserire le prove massimali o test in condizioni di freschezza e dopo essere sicuri di aver innalzato nei tempi giusti la qualità del carico specifico.
7. Iniziare a gareggiare con delle gare interlocutorie, anche su gare spurie, dove non bisogna ricercare subito la prestazione cronometrica ma solo per verificare aspetti tecnici o ritmici.

In sintesi, dopo un periodo di riatletizzazione speciale e specifica che deve durare almeno 15 giorni per rimettere in condizioni l'atleta di poter ripartire con un vero programma di lavoro adeguato al periodo, si organizza una periodizzazione in funzione dell'appuntamento principale della stagione che sarà diversa per le singole categorie e per i singoli atleti e in funzione della loro qualificazione.

Esempio di Periodizzazione in vista dei Campionati Italiani Assoluti del 7-8 agosto:

- ripresa allenamenti in pista (riatletizzazione) 4-17 maggio, 2 settimane
- ciclo fondamentale 18 maggio – 7 giugno 3 settimane (2+1sc.)
- ciclo speciale 8 giugno – 28 giugno 3 settimane (2+1sc.) test
- ciclo pre-agonistico 29 giugno – 12 luglio gare secondarie
- ciclo agonistico 13 luglio – 10 agosto ciclo agonistico (Camp. Ita. Ass.)