



## **INDICAZIONI TECNICHE GENERALI PER IL MANTENIMENTO DELLA FORZA, DELLA RESISTENZA E DELLA RAPIDITA' DELLO SPRINTER**

Settore velocità

### **1. MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E SPECIFICA DI FORZA:**

- Utilizzare tutta la vasta gamma di esercitazioni per lo sviluppo della forza che riguardano tutti i distretti muscolari soprattutto per colmare le eventuali carenze, per consolidare i distretti muscolari più sollecitati dalla specialità, per prevenire eventuali infortuni o riprendere una determinato distretto muscolare dopo un infortunio, utilizzando attrezzi classici (elastici, cavigliere, cinture o piccoli manubri o attrezzi di fortuna che si prestano all'occorrenza);
- Utilizzare tutta la vasta gamma di esercitazioni per lo sviluppo della Forza nelle sue diverse espressioni: F. Max.- F. Esplosiva – F. Esplosiva Elastica e Forza Esplosiva Elastica Reattiva attraverso esercizi come lo Squat in forma isometrica (con la schiena in appoggio alla parete) oppure con Squat a carico naturale in forma dinamica su 10-16 ripetizioni o con piccoli carichi; Step e/o Step up, utilizzando una sedia o un gradone (anche con sovraccarico); 1\2sq. Jump da 90° (da fermo) magari utilizzando un muretto o dei gradini; 1\2sq. J continuo sul posto (a braccia bloccate sui fianchi o a braccia libere); 1\2sq. J. c.m.; divaricate sagittali normali, divaricate sagittali con molleggio (c.m.); divaricate sagittali c.m. e salto ed inversione degli arti inferiori (anche con piccoli carichi); gradini o gradoni da effettuare un arto o con 2 arti; alternando la salite veloce delle scale,

un gradino per volta, due gradini per volta e poi a 3 gradini per volta. Saltelli reattivi sui piedi con ostacoli di fortuna (scatole di carta o altro materiale leggero) saltelli con la funicella in tutte le forme possibili.

## **2. ALLENARSI RIDUCENDO L'INTENSITA' E ORIENTARSI SU ESERCITAZIONI DI RESISTENZA GENERALE MA MANTENENDO, PER QUANTO POSSIBILE, UN IMPEGNO CARDIACO IMPORTANTE:**

- in questo periodo potrebbe essere utile riprendere esercitazioni per la resistenza generale non specifica ma che stimoli al tempo stesso il sistema cardio-circolatorio a restare attivo: si possono improntare dei circuiti, anche di forza, misti ad esercitazioni dinamiche come corsa sul posto o saltelli in forma varia, basati essenzialmente su alcune forme di andature che si prestano all'uopo: Skip su 50-100 tocche per arto, corsa calciata dietro, corsa calciata sotto, oppure eseguiti in successione (30tocc. + 30tocc. + 30tocc.); esercizi di flessione e spinta delle gambe, flessione affondo, a slanci alternati delle gambe in avanti, in fuori, o in forma mista avanti, laterale Dx. e poi avanti, laterale Sx. ecc. ecc. Le varianti possibili possono essere tantissime.
- Eseguire, qualora si ha a disposizione uno spazio cospicuo, delle andature classiche alternate ad un tratto di corsa lenta in modalità navetta, creando una sorta di circuito con stazioni di esercizi diversi interessando o tutti i distretti muscolari o creando delle situazioni a tema (solo arti superiori, solo arti inferiori, o su più distretti muscolari).
- Mutuando alcune esercitazioni dal calcio, in spazi brevi, si possono eseguire tutta una serie di esercitazioni a navetta per stimolare la resistenza.

## **3. PASSARE DAI MEZZI D'ALLENAMENTO TRADIZIONALI A MEZZI ADATTABILI PER MANTENERE LE CAPACITA' DI FORZA VELOCE CICLICA O MANTENERE ATTIVA LA RAPIDITA':**

- Se possibile, utilizzare delle salite anche brevi (10-20-30m) con le classiche modalità, privilegiando la qualità del lavoro con recuperi adeguati, es.

3x(3x10m o 20m o 30m) rec. 3-6';

- Rapidità analitica con le classiche esercitazioni di:
- 3x25 tocche per arto di Skip; 3 x 25 tocche di calciata sotto; 3 x 25 tocche di calciata dietro in avanzamento. Rec. 3' per esercizio.
- **Agilityladder**, se non si è in possesso dell'attrezzo originale, disegnare sul terreno con gesso o altro una scaletta, eseguire tutta una serie di esercizi di rapidità in forma e in successione diverse. Questa attività coinvolge in particolar modo la capacità di coordinazione speciale di ritmo, oltre che quelle di reazione, di combinazione dei movimenti di equilibrio e contribuisce a migliorare il controllo dei movimenti per renderli più efficaci, più fluidi e rapidi. Seguendo alcuni esempi in successione:
  - Spostamenti frontali, entrare dentro un piede alla volta;
  - Spostamenti frontali, entrare dentro due piedi alla volta;
  - Spostamenti frontali, nel 1° spazio sinistro dentro, nel 2° spazio dentro a piedi pari, nel 3° spazio destro dentro, nel 4° spazio dentro a piedi pari, nel 5° spazio dentro con il Sx. ecc.,
  - Spostamenti frontali, procedere con saltelli in avanzamento, dentro a piedi pari uniti e fuori a gambe divaricate, avanzando così dentro e fuori della scaletta.
  - Molte delle esercitazioni possono essere svolte anche lateralmente.

#### **4. INSERIRE ESERCITAZIONI TECNICHE ANALITICHE IMITATIVE DEL GESTO SPECIFICO ANCHE IN SPAZI LIMITATI:**

- Improntare delle esercitazioni di traino, su 4-6 appoggi, anche con mezzi di fortuna, (pneumatico vecchia maniera) o altro strumento
- Brevi avvii (3-4 appoggi) con elastico (fissato alla ringhiera)
- Brevi accelerazioni su materiale compatto
- Varie forme di balzi brevi, simultanei o misti su erba o materiale compatto ma morbido. (evitare asfalto o pavimento duro).

**5. MIGLIORARE LA FLESSIBILITA' E LA MOBILITA' ARTICOLARE DELLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI (SCAPOLO-OMERALE, COXO-FEMORALE, TIBIO-TARSICA E DELLA COLONNA VERTEBRALE)**

- Spesso, soprattutto con i giovani, si riscontrano delle carenze dal punto di vista della mobilità articolare specie della articolazione coxo- femorale e tibio-tarsica, questo periodo potrebbe essere sfruttato per colmare queste lacune lavorando sulla mobilità e sulla flessibilità, possono essere ripresi e utilizzati tutta la serie di esercizi di mobilità tipiche dell'ostacolista, a tal proposito possono essere utili anche le esercitazioni del marciatore, per mobilitare le anche e il bacino, per agevolare così l'ampiezza del passo, fattore non indifferente per uno sprinter.

**6. QUANDO SI CONOSCERA' LA DATA PRECISA DELLA RIPRESA, INIZIARE CON GRADUALITA' GLI ALLENAMENTI IN PISTA EVITANDO DI ANDARE SUBITO A GAREGGIARE. SVOLGERE UN ADEGUATO PERIODO DI LAVORO SPECIALE E SPECIFICO PER RIPORATARE GRADUALMENTE L'ATLETA NELLE CONDIZIONI DI POTER AFFRONTARE LE TANTO ATTESE COMPETIZIONI.**

Riprendere con cautela le esercitazioni tecniche sulle partenze dai blocchi;

Svolgere del lavoro specifico sulla "resistenza alla velocità" con intensità progressivamente crescente;

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;

Inserire le prove di "velocità elevata" con gradualità e dopo un periodo di rodaggio adeguato;

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.