

**Alleniamoci ad allenare**



**Le esercitazioni muscolari e  
tecniche nell'allenamento del  
mezzofondo**

**Gorizia 8 dicembre 2013**






**Il movimento è l'espressione  
della capacità di forza  
muscolare**

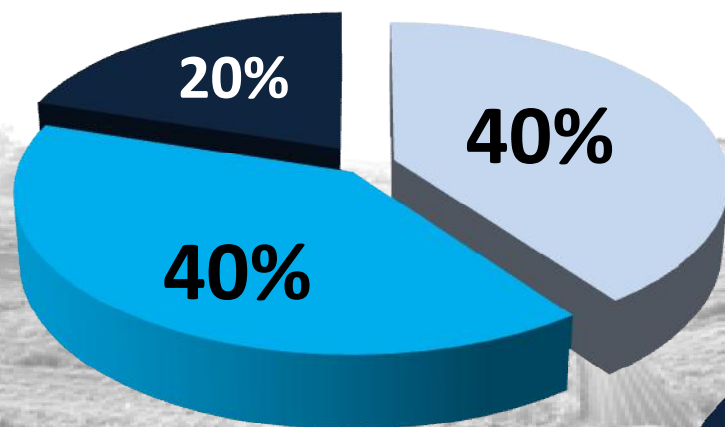
**L'allenamento della forza  
muscolare è l'allenamento**

# Come fare la FORZA

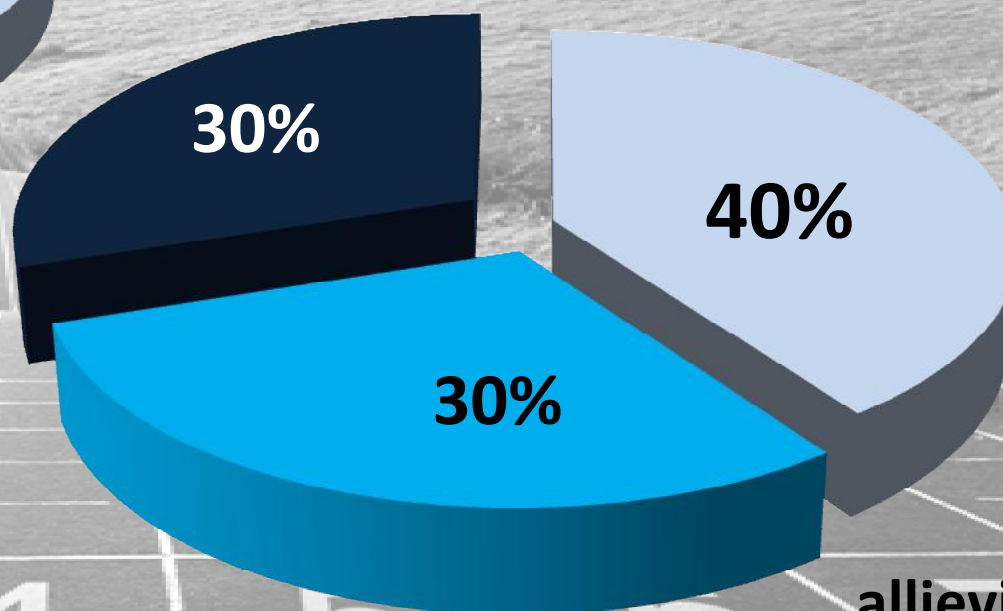
- Numero ampio e diversificato di gesti
- Dal semplice al complesso
- Dare importanza sia al preatletismo generale che al preatletismo specifico
- Partire con esercizi a carico generale per costruire in futuro esercizi con sovraccarico
- Addestrare i muscoli mediante intensi cicli di allungamento-accorciamento

# Che tipo di esercitazioni proporre con i giovani

-  Costruzione muscolare generale
-  Esercizi specifici di tecnica e ritmica
-  Esercizi speciali di forza a carico naturale



cadetti



allievi

# Preatletismo generale

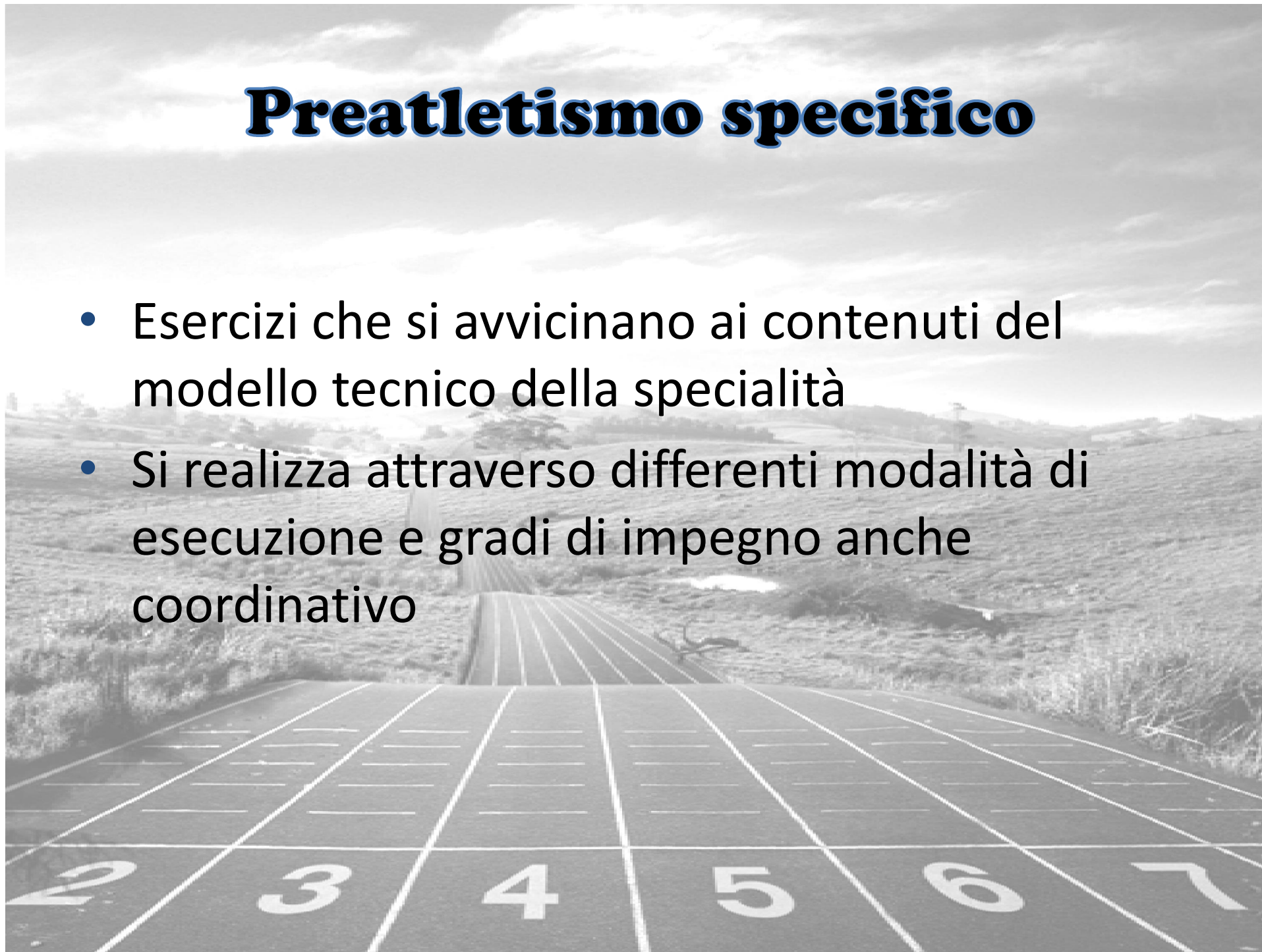
- Sistema razionale di esercizi a carico naturale
- Possiamo influire su tutte le espressioni della forza ed efficienza del sistema muscolare
- Da utilizzare maggiormente nei giovani e in determinati periodi anche con gli evoluti
- Importante variare le esercitazioni per creare adattamenti sempre maggiori

# Esercitazioni

- A corpo libero
- Con piccoli attrezzi: palle mediche, funicelle, bastoni, elastici, cinture, ecc..
- Con grandi attrezzi: panche, plinti, spalliere, macchine speciali, anelli, sbarre, ecc..
- Integrando anche con altri sport, soprattutto il nuoto
- Vanno introdotti progressivamente lavori fondamentali prevalentemente a corpo libero come:
  - Flessioni, slanci
  - Piegamenti affondi, contraffondi frontali e sagittali
  - Saltelli stacchi, balzi, rimbaldi

# Preatletismo specifico

- Esercizi che si avvicinano ai contenuti del modello tecnico della specialità
- Si realizza attraverso differenti modalità di esecuzione e gradi di impegno anche coordinativo



# **Sovraccarico**

Sono gli esercizi ai quali viene applicata una resistenza per rendere difficoltoso un movimento nel rispetto della sua funzione naturale





# Tipi di contrazione

Concentrica: quando il muscolo produce forza accorciandosi

Eccentrica: quando il muscolo produce forza allungandosi

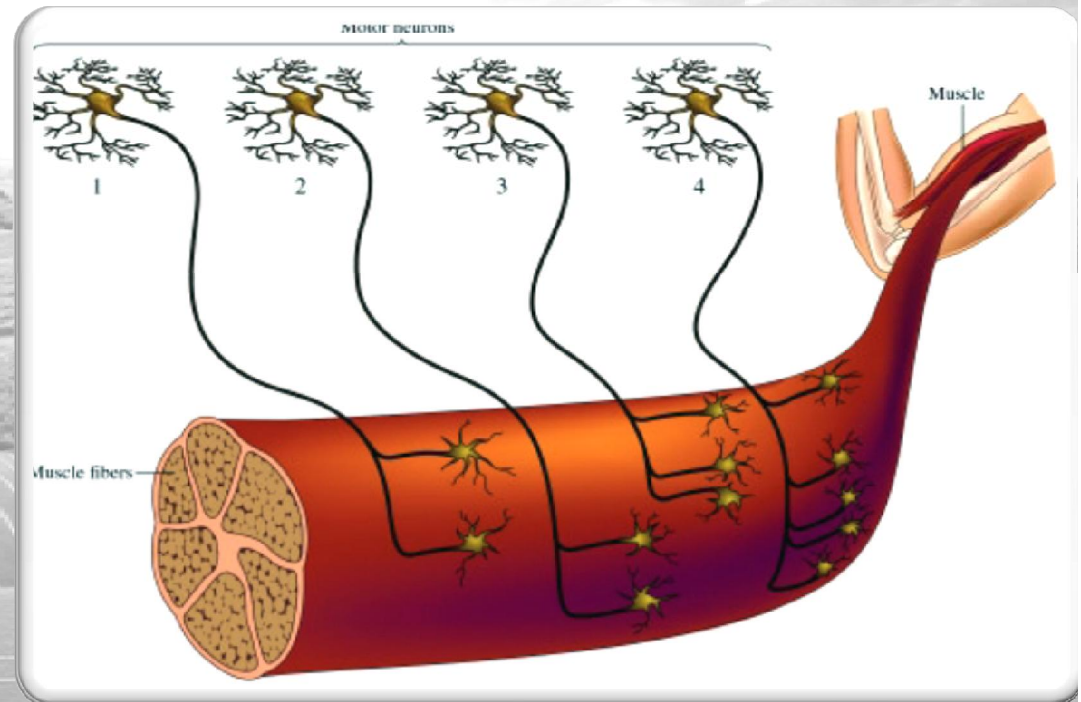
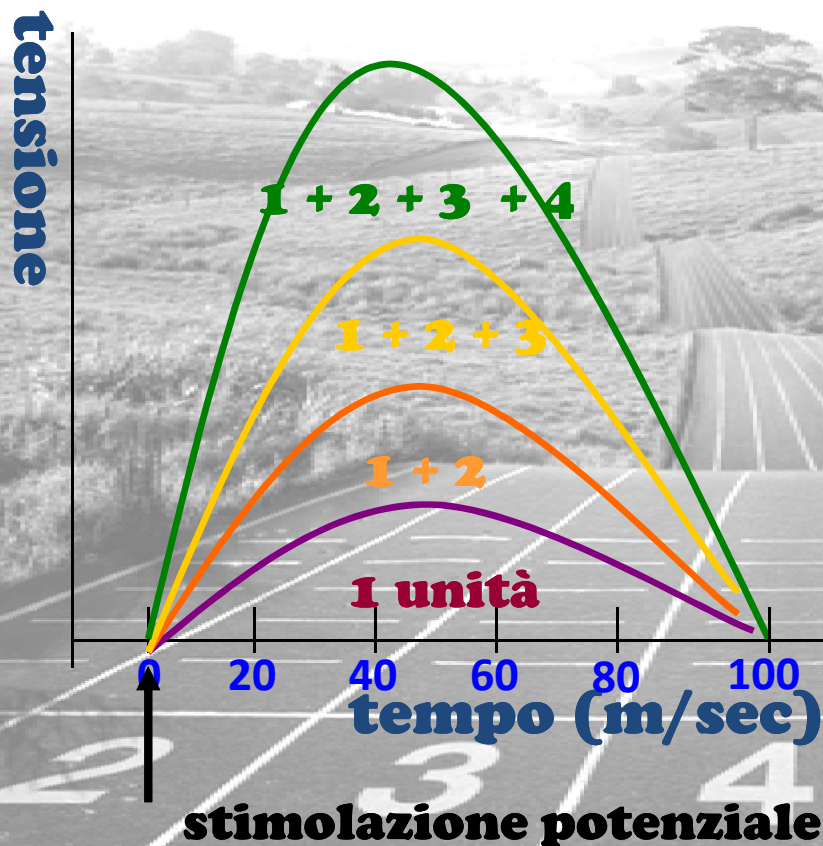
Isometrica: quando i capi articolari non si spostano (statica)

Nella corsa l'intensità della contrazione eccentrica è relativamente bassa tranne:

- Nei bruschi cambi di direzione (cross)
- Nella corsa in discesa (corsa in montagna)
- Nei salti in basso (siepi)

# Cosa accade a livello muscolare

Il reclutamento comporta l'attivazione di un maggior numero di motoneuroni spinali e di unità motorie, quindi il coinvolgimento di una maggior massa muscolare, consentendo di aumentare la forza sviluppata



# Finalità della forza

- **Arti inferiori**

ricerca della miglior efficacia tecnica  
per l'estensione a tutta la gara di tale efficacia  
per essere capaci di produrre cambi di ritmo  
per essere capaci di cambiare il rapporto ampiezza/frequenza  
per essere capaci di esprimere alte velocità

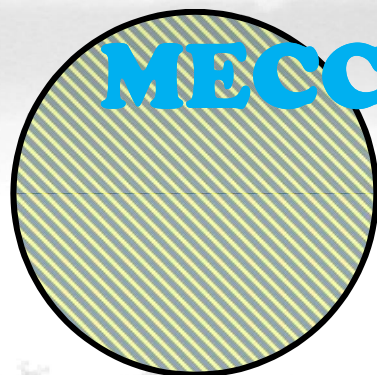
- **Arti Superiori**

per rendere l'azione delle braccia sincrone e sinergiche a quella degli A.I.

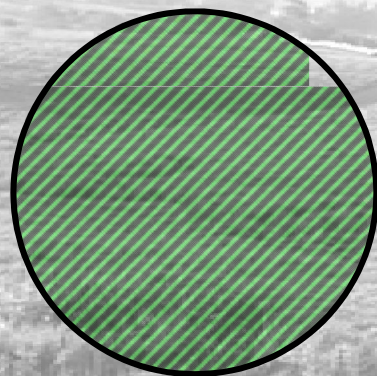
- **Addominali e dorsali**

per stabilizzare il baricentro della macchina; richiamo alle giuste posture.

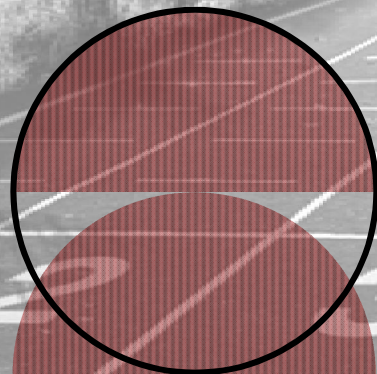
# POTENZA DEL RENDIMENTO MECCANICO



**Efficienza muscolare**

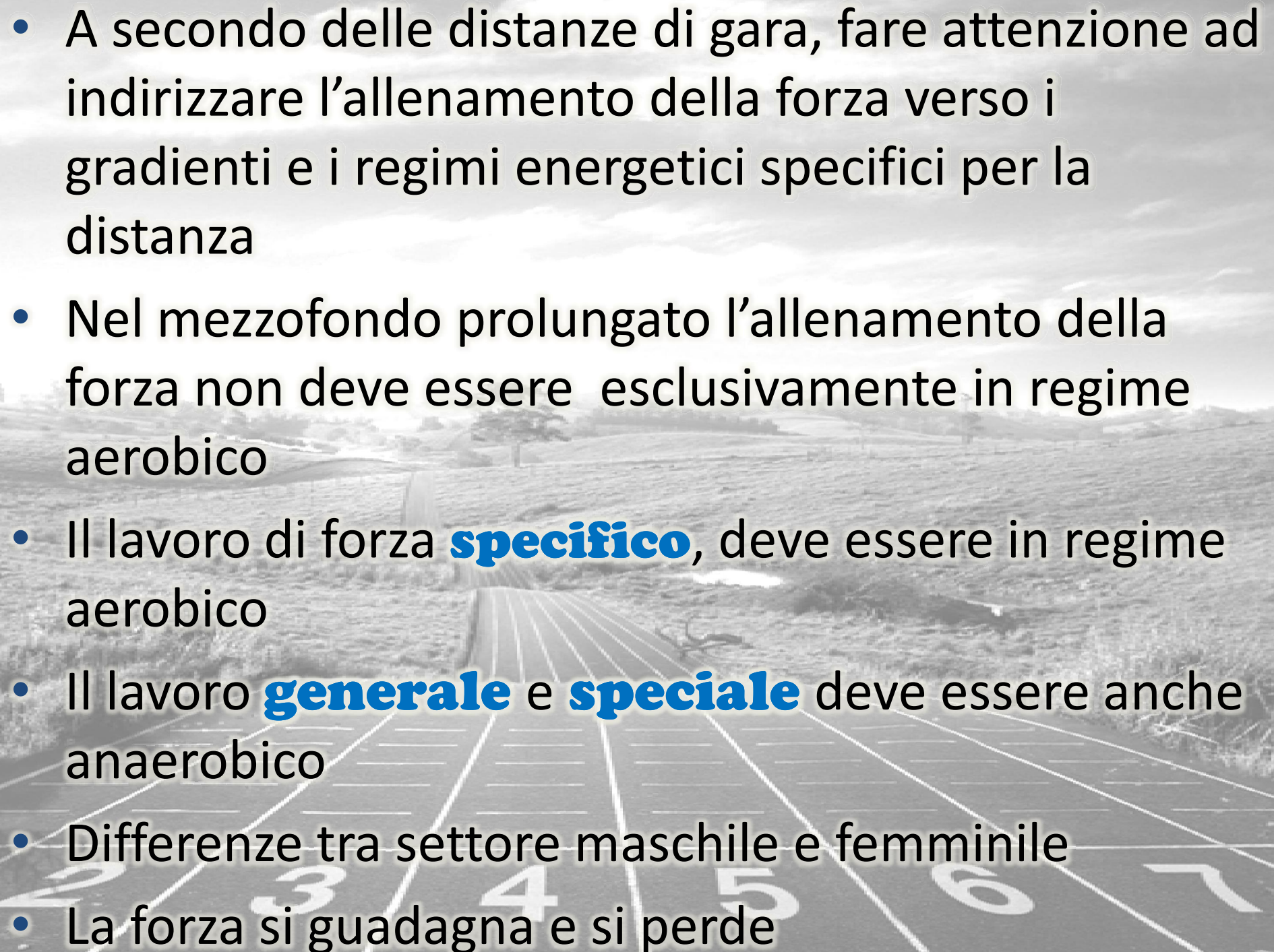


**Abilità tecnica**



**Efficienza meccanica**



- 
- A grayscale background image of a running track with lane markings and numbers 2 through 7 visible. The track is set in a grassy field with trees in the distance under a cloudy sky.
- A seconda delle distanze di gara, fare attenzione ad indirizzare l'allenamento della forza verso i gradienti e i regimi energetici specifici per la distanza
  - Nel mezzofondo prolungato l'allenamento della forza non deve essere esclusivamente in regime aerobico
  - Il lavoro di forza **specifico**, deve essere in regime aerobico
  - Il lavoro **generale** e **speciale** deve essere anche anaerobico
  - Differenze tra settore maschile e femminile
  - La forza si guadagna e si perde



**L'IMPORTANZA DEL SAPER  
PADRONEGGIARE IL PIEDE**

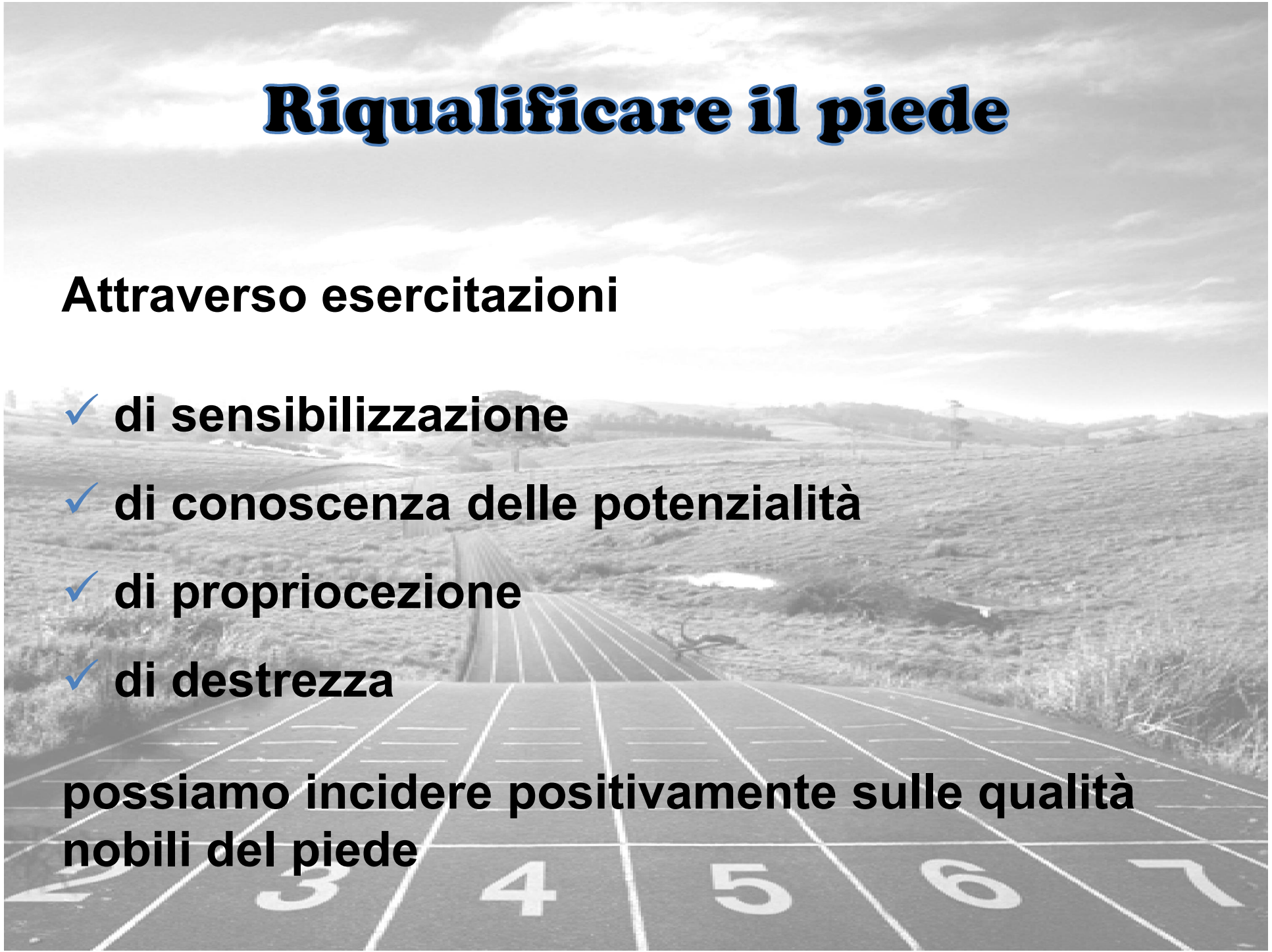
**SALTA BENE CHI CORRE BENE  
CORRE BENE CHI CAMMINA BENE  
CAMMINA BENE CHI SA STARE IN  
PIEDI**

# **Riqualificare il piede**

**Attraverso esercitazioni**

- ✓ **di sensibilizzazione**
- ✓ **di conoscenza delle potenzialità**
- ✓ **di propriocezione**
- ✓ **di destrezza**

**possiamo incidere positivamente sulle qualità nobili del piede**



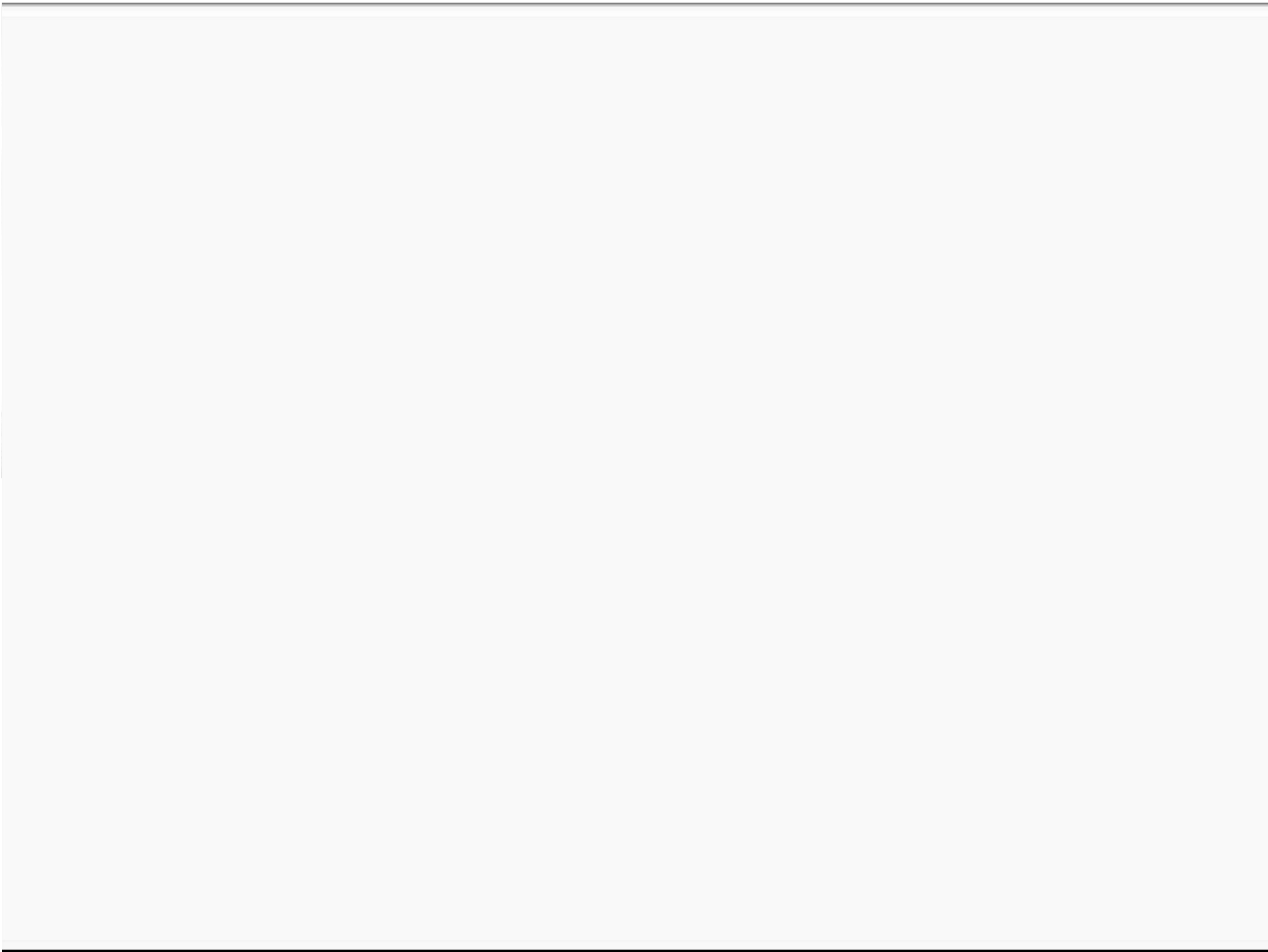
**Esercizi  
proprioceettivi di  
equilibrio e  
coordinazione**



# **La tecnica di corsa**

- ✓ **Elasticità e leggerezza**
- ✓ **Avanzamento del bacino**
- ✓ **Corretto appoggio del piede  
(flessibile e reattivo)**
- ✓ **Fluidità nella corsa**





Permette di gestire l'azione con minori dispersioni

## EQUILIBRIO

Requisito  
fondamentale per  
poter gestire il  
proprio corpo

Rende ottimale il rendimento  
neuro-muscolare e  
biomeccanico



**Equilibrio  
statico**

**Propriocezione statica**

**Equilibrio  
dinamico**

**Propriocezione  
dinamica**

**CORPO**

**CONCETTO DI SPAZIO**

**CONCETTO DI TEMPO**

Frequenza  
Ampiezza  
Rapido  
Veloce  
Lento  
Alto  
Basso  
Avanti  
Dietro  
Sopra  
Sotto

**BASE COORDINATIVA DI ALTO LIVELLO**

**EFFICACE TECNICA DI CORSA**

# EDUCARE AL MOVIMENTO

## Condizioni favorevoli:

- ✓ Richiedere al ragazzo partecipazione attiva e curiosa
- ✓ Necessaria la continua presenza dell'insegnante
- ✓ Richieste di apprendimento non eccessive
- ✓ Lasciare pause ampie per la rielaborazione
- ✓ Dare solo informazioni indispensabili
- ✓ Cercare di fornire esempi positivi
- ✓ Focalizzare l'attenzione sulla qualità delle esercitazioni

## Condizioni sfavorevoli:

- X Ragazzo stanco e umoralmente non predisposto all'ascolto
- X Insegnare esercitazioni che l'insegnante non padroneggia



# **ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE DEL MEZZOFONDISTA**

**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% del peso corporeo

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

divaricate successive

30 >> 60 m con sovraccarico  
(5/6 kg cintura)

divaricate e piegate  
con sovraccarico  
(5/6 kg cintura)

20/25 ripetizioni

andature con piegate

50% d.p.c. (bilanciere)  
2/3 serie da 8/10

mezzo squat jump continuo

5/6 Kg (cintura)

fino a 25 ripetizioni

3

4

5

6

7



# **Forza**

## **elastico-esplosiva-reattiva**

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

balzi e rimbalzi tra ostacoli di varia altezza; il rimbalzo deve essere rapido  
da 30/50 >> 100/120 balzelli

utilizzo delle funicelle in fase di riscaldamento

corsa balzellata con energico rimbalzo; il piede sale sotto il gluteo  
da 50/80/100 m

molleggi sugli avampiedi ampi e rapidi, su uno o due piedi  
serie di 30/50 fino ad oltre 100 molleggi

andature  
avampiedi - tallone - avampiedi  
da 50/80/100 m

balzelli reattivi divaricati a ginocchia bloccate  
con cintura  
serie di 30/50 >> 70/80 ripetizioni

# Forza speciale

## **SPRINT CON CINTURA:**

agiscono prevalentemente sul lavoro muscolare eccentrico, stimolando la stiffness specifica

## **SALITE:**

Rivestono un ruolo importante nel potenziamento specifico del mezzofondista  
Si può intervenire in modo mirato sulla muscolatura (salite corte, lunghe)  
È un lavoro prevalentemente concentrico

Si può sviluppare forza in diverse espressioni:

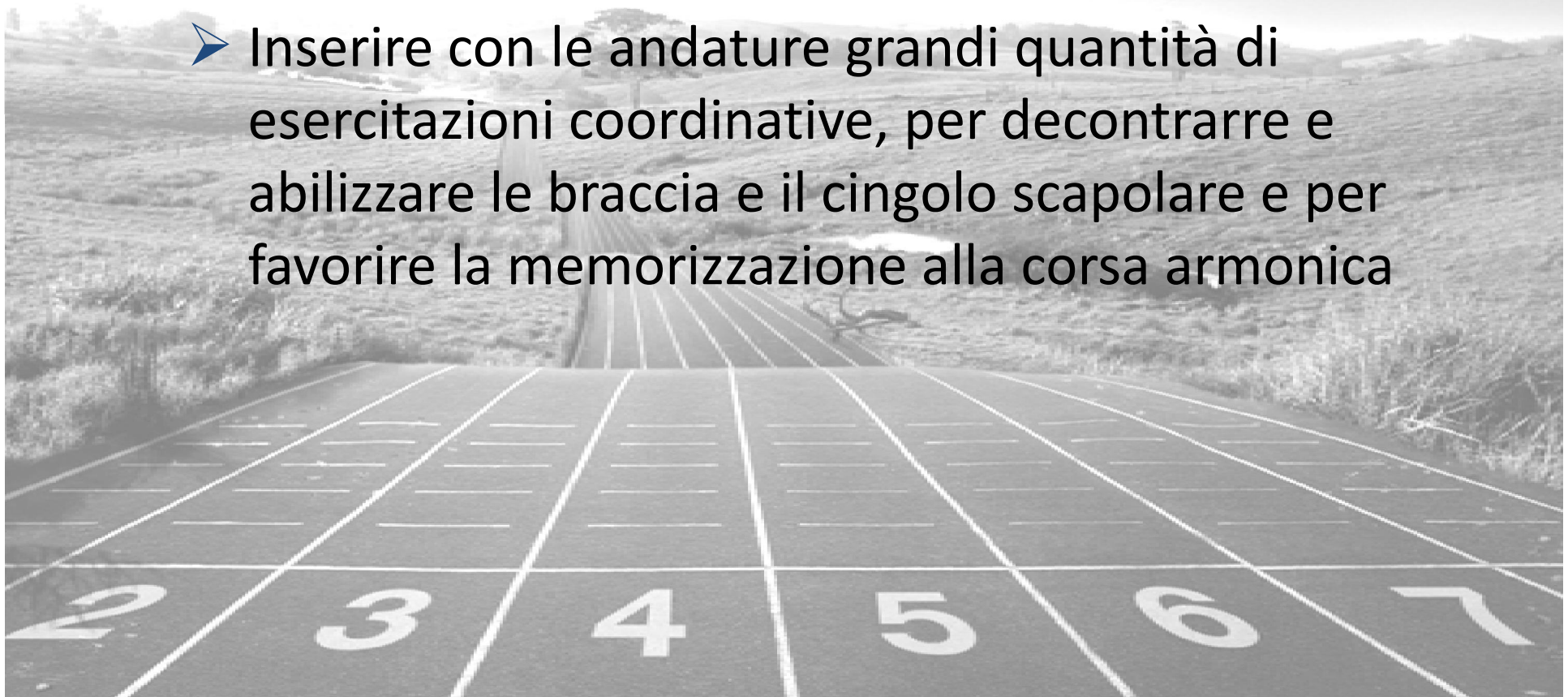
- sprint brevi – forza esplosiva elastica ciclica
- salite di 150 – 300 m da utilizzare solo con atleti maturi perchè lattacide (resistenza alla forza)
- salite lunghe – resistenza alla forza nel versante potenza aerobica  
si utilizzano anche come test di valutazione organica

## **ANDATURE:**

tutte le esercitazioni per lo sviluppo della forza reattiva ciclica e della rapidità di movimento

# Andature tecniche

- Importanza delle esercitazioni per i piedi e gli esercizi di impulsione
- Inserire con le andature grandi quantità di esercitazioni coordinative, per decontrarre e abilizzare le braccia e il cingolo scapolare e per favorire la memorizzazione alla corsa armonica



# Andature tecniche

➤ SKIP

➤ CALCIATA DIETRO

➤ CALCIATA AVANTI

➤ DOPPIO IMPULSO

➤ PASSO SALTELLATO

➤ CORSA A RITROSO

➤ CORSA RAPIDA

➤ CORSA CIRCOLARE

➤ ECC....

3

4

5

6

7

# 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

1. Corsa calciata dietro su 40 tocche;
2. Skip su 40 tocche
3. 80-100m di corsa circolare rapida ( tempo / numero passi )

# **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**

# Attenzione :

- A non perdere la dinamicità del gesto di corsa
- Ad aumentare la forza, ma non con aumento accentuato delle masse muscolari
- La forza deve essere a sostegno della **tecnica** e dell'**elasticità** dei piedi
- Sviluppare in direzione della forza **resistente**
- Sviluppare sia in ambito aerobico che lattacido (interessare sia le fibre lente che quelle veloci)
- migliorare la solidità “Stiffness” del sistema muscolo-tendineo, favorendo un più efficace utilizzo dell'energia elastica

# Combinazioni

Miscelare la forza con la resistenza (corsa) favorisce un ottimo incremento della forza resistente specifica.

FORZA	LAVORO ORGANICO
FORZA massima dinamica	Potenza aerobica estensiva o variazioni
Forza veloce-reattiva	Potenza aerobica continua o modulata
Forza resistente	Potenza aerobica frazionata



# Esempi

FORZA	LAVORO ORGANICO
Rafforzamento a carico naturale o leggero sovraccarico	P.A.C. estensiva 7 / 12 Km
Circuit- training o lavoro con sovraccarico	P.A.C. in progressione 7 / 12 Km
circuito modificato	P.A.C. variata (1Km + 1Km) 7 / 12 Km
circuito modificato con 100 m ogni stazione e 400 m dopo ogni serie	P.A.C con variazioni parte finale 6 Km + (6km 1'F - 1'P)



La fantasia è  
l'arma migliore  
per una buona  
proposta  
didattica