



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi e Ricerche

Seminario tecnico sulla velocità

Pordenone, 30 novembre 2019

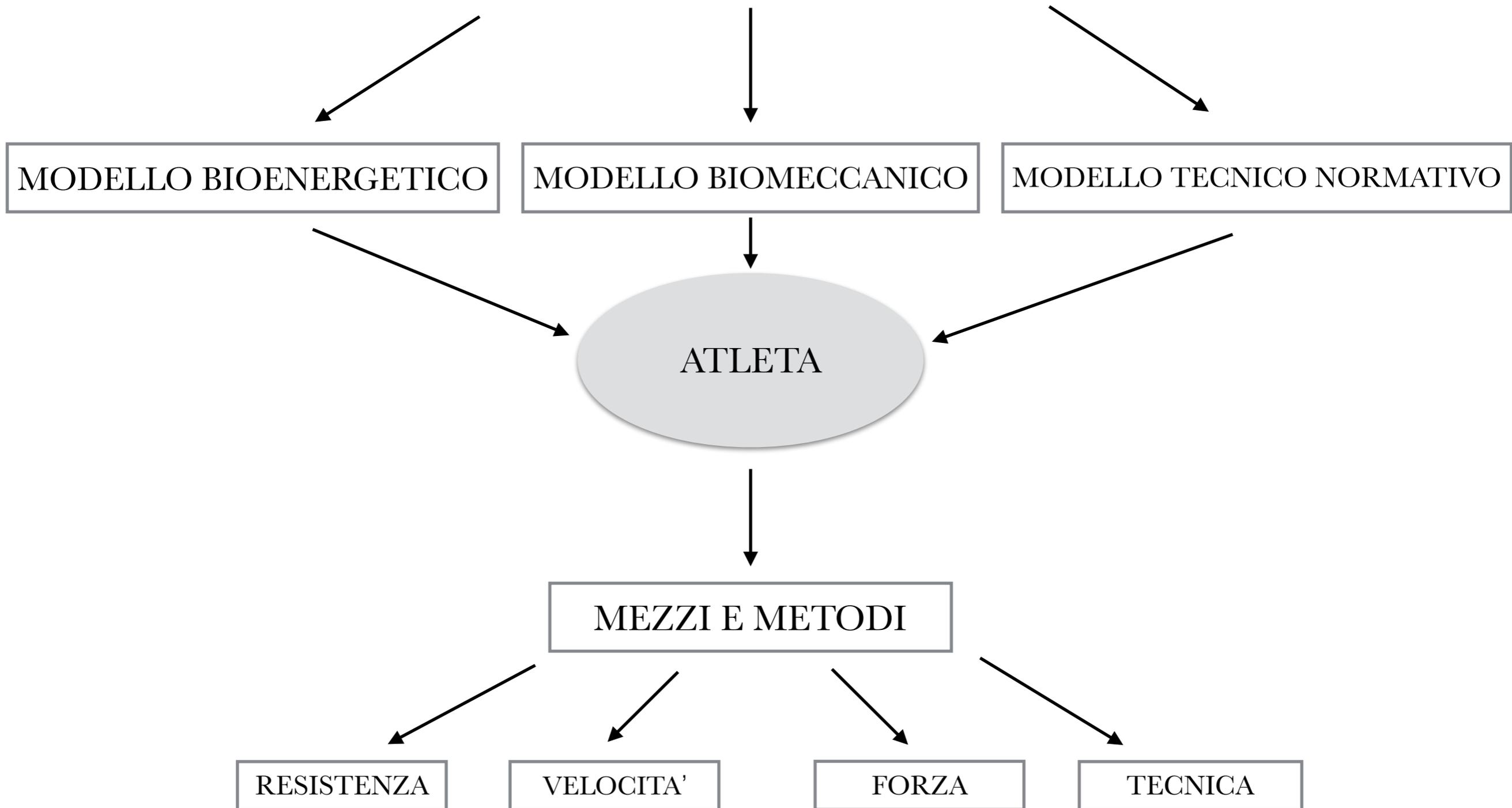
La velocità: Mezzi e metodi

Relatore Giorgio Frinolli

IL MODELLO PRESTATIVO

Per modello prestativo si intende una definizione oggettiva di un insieme di fattori che caratterizzano la prestazione stessa, ha tra le varie funzioni quella di orientare e controllare l'allenamento

MODELLO DI PRESTAZIONE



MEZZI PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA

- RESISTENZA GENERALE AEROBICA
- RESISTENZA LATTACIDA
- RESISTENZA ALLA VELOCITA'

MEZZI PER LO SVILUPPO DELLA VELOCITA'

- SPRINT (speed)
- POTENZA LATTACIDA (speed endurance)
- PROGRESSIVI E VARIAZIONI
- LANCIATI
- PROVE RITMICHE DI CORSA (corsa rapida e corsa ampia)

MEZZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

- MEZZI GENERALI
- MEZZI SPECIALI
- MEZZI SPECIFICI

MEZZI GENERALI

- ESERCITAZIONI CON SOVRACCARICO (sviluppo forza massima-forza esplosiva-esplosiva elastica-esplosiva elastica reattiva)
- ESERCITAZIONE DI POTENZIAMENTO ANALITICO

MEZZI SPECIALI

- BALZI BREVI (alternati-successivi)
- BALZI LUNGHI (alternati)
- BALZI CON OSTACOLI
- CORSA BALZATA

MEZZI SPECIFICI

- SPRINT IN SALITA
- SPRINT CON TRAINO
- SPRINT CON CINTURA
- PROVE DI VELOCITA' ASSISTITA

MEZZI PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA

- *ANDATURE TECNICHE* (skip, corsa calciata dietro, corsa calciata sotto, corsa gambe tese, corsa trottata)
- *TECNICA DI PARTENZA DAI BLOCCHI*
- *SVILUPPO DELLA TECNICA DI ACCELERAZIONE*
- *SVILUPPO DELLA FASE DI TRANSIZIONE*
- *SVILUPPO DELLA TECNICA DELLA CORSA LANCIATA*

TECNICA

TECNICA

TECNICA!!!

NON BISOGNA
UTILIZZARE TUTTI I
MEZZI DI ALLENAMENTO

BISOGNA
CONOSCERLI TUTTI

IL COSA

IL COME

IL QUANDO

IL PERCHE'!!!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

