

*Corso per Istruttori regionali FIDAL
Firenze 11/9/2012*

*Appendice lezione
“MEZZOFONDO”*

NOTA:

In appendice alla lezione sul Mezzofondo del 11/9/2012 per il corso di Istruttori regionali Fidal, si propongono delle tabelle riassuntive sulla metodologia di allenamento rivolto alle categorie giovanili.

Tali tabelle, lungi dal voler avere carattere di definitività, vogliono essere una proposta, un'idea, e come tale sviluppata ed adattata alla varie realtà.

BUON LAVORO

L' ALLENAMENTO DELLA **FORZA** CATEGORIA **RAGAZZI**

OBIETTIVI: costruzione dell'atleta attraverso lo sviluppo equilibrato di tutti i distretti muscolari

QUANDO: in tutti i periodi dell'anno

MEZZI: preatletici generali – andature e piegate a carico naturale – didattica dei balzi

L' ALLENAMENTO DELLA **FORZA** CATEGORIA **CADETTI**

OBIETTIVI: gli stessi della categoria ragazzi

QUANDO: in tutti i periodi dell'anno

MEZZI: gli stessi della categoria ragazzi, ma introducendo l'uso di leggeri sovraccarichi negli esercizi di rafforzamento degli arti inferiori

L' ALLENAMENTO DELLA **FORZA** CATEGORIA **ALLIEVI**

OBIETTIVI: sviluppo della forza veloce degli arti inferiori – sviluppo della forza specifica

QUANDO: in tutti i periodi dell'anno

MEZZI: esercizi con bilanciere con carichi leggeri (comunque appropriati) in forma molto dinamica – balzi ritmici in forma organizzata – sprint in salita

L' ALLENAMENTO DELLA **FORZA** CATEGORIA **ALLIEVI** **CARICO DI LAVORO (Volume e Intensità)**

ESERCIZI CON SOVRACCARICO (2 SEDUTE SETTIMANALI):

1/2 SQUAT CONTINUO: 4-6 SERIE DI 6-8 RIPETIZIONI-
CARICO 50-70% DI 1RM. VELOCITA' ELEVATA. PAUSE 3'.

ALZATE CLASSICHE: 3-4 SERIE DI 6 RIPETIZIONI ALLA
FINE DEL RISCALDAMENTO IN FORMA DIDATTICA CON
CARICO LEGGERO: 30-50% DEL PESO CORPOREO.

SKIP E CALCIATA CON CAVIGLIERE DA 0.5- 1 kg: 2-4X100
TOCCATE.

BALZI FRA OSTACOLI: 50-60 CON Hs DA 30-50 cm.

BALZI ALTERNATI: TRIPLI, QUINTUPLI, DECUPLI, 50-100m.
6-8 PROVE MISCELANDO DISTANZE BREVI E LUNGHE.

ESERCIZI RITMICI: 4-6 PROVE CORSA AMPIA E RAPIDA
SU DISTANZE DI 50-100m.

SPRINT IN SALITA: 10 PROVE SU DISTANZE DI 60-100m.
PENDENZA 10%. PAUSE 3'-5'. (CONTARE SEMPRE IL
NUMERO DEGLI APPOGGI)

L' ALLENAMENTO DELLA **RESISTENZA AEROBICA** CATEGORIA **RAGAZZI**

OBIETTIVI: costruzione organica – sviluppo degli apparati respiratori e cardio-circolatorio

QUANDO: praticabile in ogni seduta di allenamento anche come tema secondario

MEZZI: corsa continua a ritmo uniforme – corsa continua con brevi variazioni di ritmo

L' ALLENAMENTO DELLA **RESISTENZA AEROBICA**
CATEGORIA **RAGAZZI**

CARICO DI LAVORO (Volume e Intensità)

CORSA A RITMO UNIFORME: da 15' fino a 30'.

La velocità deve consentire di conversare tranquillamente (è consigliabile non suggerire ritmi prestabiliti, bensì lasciare i ragazzi liberi da compiti)

CORSA CON VARIAZIONI DI RITMO: fino a 30' (compreso la prima parte di riscaldamento) con 4-6 variazioni a velocità tale da creare un leggero stato di disagio, nel rispetto di una corretta esecuzione tecnica

L' ALLENAMENTO DELLA **RESISTENZA AEROBICA** CATEGORIA **CADETTI**

OBIETTIVI:

Modificazioni Cardio Circolatorie: aumento del volume cardiaco – aumento dei capillari – diminuzione della resistenza periferica

Sistemi bioenergetici: aumento del VO₂ Max – captazione di O₂ – cessione di CO₂

QUANDO: in tutte le sedute di allenamento

MEZZI: corsa continua a ritmo uniforme – in leggera progressione – con variazioni di ritmo brevi (30'' – 1')

L' ALLENAMENTO DELLA **RESISTENZA AEROBICA**

CATEGORIA **CADETTI**

CARICO DI LAVORO (Volume e Intensità)

- **CORSA CONTINUA:** 30' – 50' a ritmo uniforme (130 – 150 Batt./Min.)
- **CORSA CONTINUA IN PROGRESSIONE:** 30' iniziando con una velocità uguale a quella della corsa lenta e finendo a velocità vicine a quella di gara nei 3000 mt. (da 130 a 180 Batt./Min.)
- **CORSA CON VARIAZIONI DI VELOCITA':** 30' – 40' con 6 – 8 variazioni da 30" – 1' ogni 3'-4'. La velocità delle variazioni sarà, a seconda della durata, compresa tra il fondo veloce e quella di gara

L' ALLENAMENTO DELLA **RESISTENZA AEROBICA** CATEGORIA **ALLIEVI**

OBIETTIVI: sviluppo della resistenza aerobica estensiva e intensiva

QUANDO: in tutti i periodi dell'anno

MEZZI: corsa continua a ritmo uniforme (cosiddetto "lento") – corsa continua in progressione – corsa continua a ritmo medio - corsa continua a ritmo veloce – corsa con variazioni di ritmo brevi (30" – 1')

L' ALLENAMENTO DELLA **RESISTENZA AEROBICA**

CATEGORIA **ALLIEVI**

CARICO DI LAVORO (**Volume e Intensità**)

MEZZI	DURATA	VELOCITA'
FONDO LENTO	40' – 60'	70 – 75% record 3000
FONDO MEDIO	20' – 30'	80 – 85% record 3000
FONDO VELOCE	10' – 15'	90% record 3000
PROGRESSIVO	20' – 25'	dal 70 al 90% record 3000
VARIAZIONI DI RITMO	40' con 6 – 12 variazioni	fra 85 e 100% record 3000

L' ALLENAMENTO DELLA **POTENZA AEROBICA** CATEGORIA **CADETTI**

OBIETTIVI: preparare l'organismo allo sviluppo del lavoro aerobico intensivo

QUANDO: durante il periodo invernale – prima delle gare all'aperto (**è però opportuno non abbandonarla mai**)

MEZZI: le gare di CROSS e quelle in pista sulle distanze più lunghe – la corsa con variazioni di ritmo – le prove ripetute su prove variabili da 300 mt. a 1200 mt.

L' ALLENAMENTO DELLA **POTENZA AEROBICA** CATEGORIA **ALLIEVI**

OBIETTIVI: miglioramento della capacità di produrre energia aerobica nell'unità di tempo

QUANDO: periodo preparatorio, tappe fondamentale e speciale (**è però opportuno non abbandonarla mai**)

MEZZI: corsa a ritmo veloce – corsa con variazioni di ritmo – prove ripetute su distanze comprese fra 600 mt. e 1500 mt. (per arrivare sino ad un max. di 2000 mt.) a velocità compresa fra il 5 % più veloce e il 5% più lento della Soglia Anaerobica

L' ALLENAMENTO DELLA **POTENZA AEROBICA**

CATEGORIA **ALLIEVI**

CARICO DI LAVORO (**Volume e Intensità**)

MEZZI	VOLUME	VELOCITA'
FONDO VELOCE	3 – 5 km.	90% record 3000
VARIAZ. DI RITMO BREVI	10-12x30''-1' R. 1'30''-2' F. L.	100% record 3000
VARIAZ. DI RITMO MEDIE	4-5 x 2'-3' R. 3'-4' F. L.	95% record 3000
PROVE RIPETUTE BREVI	3-5 km. tot. Dist. 600 – 800 mt. Rec. 3'	98 – 102% record 3000
PROVE RIPETUTE MEDIE	3-5 km. tot. Dist. 600 – 1500 mt. Rec. 4'	96 - 100% record 3000

L' ALLENAMENTO DELLA **VELOCITA'**

CATEGORIE **RAGAZZI E CADETTI**

MEZZI: sprint su distanze di 30 mt. e 60 mt. – progressivi su 60 mt. – 80 mt.

CATEGORIE **ALLIEVI**

MEZZI: sprint su distanze di 60 - 100 mt. – esercizi di ritmica di corsa

L' ALLENAMENTO DELLA **VELOCITA'** CARICO DI LAVORO (**Volume e Intensità**)

CATEGORIE **RAGAZZI E CADETTI**

- **SPRINT SU 30 mt.:** 6 – 8 ripetizioni con pause di 3' - 4'
- **SPRINT E PROGRESSIVI SU 60 mt.:** 4 – 8 ripetizioni con pause di 6' – 8'

CATEGORIA **ALLIEVI**

- **SPRINT SU 30 mt.:** 6 – 10 ripetizioni con pause di 3' - 4'
- **SPRINT E PROGRESSIVI SU 60 – 80 - 100 mt.:** 8 – 6 – 4 ripetizioni rispettivamente, con pause di 6'-8'-10'

L' ALLENAMENTO DELLA **RESISTENZA ALLA VELOCITA'**
CATEGORIA **ALLIEVI**

CARICO DI LAVORO (Volume e Intensità)

ESEMPI DI COMBINAZIONI:

- 6-8 (2X60) – PAUSE: 3'/8'
- 4-5 (3X60) – PAUSE 3'/8'
- 4 (2X60) + 2 (2X80) – PAUSE 3'/8'

La velocità sarà prossima al 95% del primato personale sulle varie distanze

L' ALLENAMENTO **LATTACIDO**

CATEGORIE **RAGAZZI E CADETTI**

IN QUESTE FASCE DI ETA' NON E' NECESSARIO DARE ORGANICITA' AL LAVORO LATTACIDO. LE GARE E POCHE PROVE DI VERIFICA DURANTE I VARI PERIODI DELL' ANNO SONO PIU' CHE SUFFICIENTI

CATEGORIE **ALLIEVI**

IL LAVORO DI SVILUPPO DEL MECCANISMO LATTACIDO DIVENTA ORGANICO CON PROVE DI CORSA SU DISTANZE DI 150 mt. – 500 mt. IN QUESTA FASE E' PREFERIBILE INCIDERE SULLA POTENZA DEL MECCANISMO

L' ALLENAMENTO **LATTACIDO**

CATEGORIA **ALLIEVI**

CARICO DI LAVORO (Volume e Intensità)

DISTANZE MEDIE: 150 -200-250 mt.

DISTANZE LUNGHE: 300-400-500 mt.

ESEMPI DI COMBINAZIONI:

- **2x150 + 2x200 + 1x300 - PAUSE: 6'-8'-10'**
- **150 + 200 + 300 + 400 + 500 – PAUSE: 6'-8'-10'**
- **1x500 + 2x400 + 1x300 + 1x200 – PAUSE: 10'-6'**

La velocità inizialmente sarà vicina al 90% della miglior prestazione sulle diverse distanze