

# MEZZOFONDO LA PATRIA DEL FAI DA TE RISCHI E CONSEGUENZE

COSA RISCHIA CHI SI IMPROVVISA ALLENATORE DEL MEZZOFONDO



**SEGUIRE UNA STRADA  
"La mia idea di allenare"**

# UN PASSAGGIO FONDAMENTALE

DALLA LETTURA



ALLO STUDIO

## DIVERSO APPROCCIO

- ❑ LA SCIENZA COME UTILE SUPPORTO
  - ❑ CONFRONTO CONTINUO
    - ❑ CURIOSITA'
    - ❑ RICERCA CONTINUA
- ❑ ESSERE CRITICI NEI CONFRONTI DEL PROPRIO LAVORO
  - ❑ ELASTICITA'

## **PUNTO DI PARTENZA**

- ❖ **GENETICA INDIVIDUALE**
- ❖ **CAPACITA' DI SOPPORTARE GLI ALLENAMENTI**
- ❖ **CAPACITA' PRESTATIVE**



## **PUNTO DI ARRIVO**

- ❖ **OBIETTIVI (a cui ragionevolmente l'atleta può aspirare)**

# MODELLO PRESTATIVO

- FISIOLOGICO
- TECNICO
- STRATEGICO



# VALUTAZIONI

# STRATEGIE

*Claudio Panno*

**EVITARE DI ANDARE A RICERCARE  
SUBITO LA SPECIFICITA'**

**STIMOLARE CON LA DOVUTA  
CONTINUITA' E GRADUALITA'**

**DIFFERENZIARE NEGLI ANNI LE  
METODOLOGIE DI ALLENAMENTO**

**FAR CRESCERE**  
• **QUANTITA'**  
• **QUALITA'**  
• **DENSITA'**





## STRATEGIE

### RESISTENZA SPECIFICA



**NEL CORSO DEGLI ANNI VENGONO CREATI I  
PRESUPPOSTI PER IL SUO RAGGIUNGIMENTO**

⊕ **QUALITA' NEUROMUSCOLARI**

⊕ **POTENZA AEROBICA**

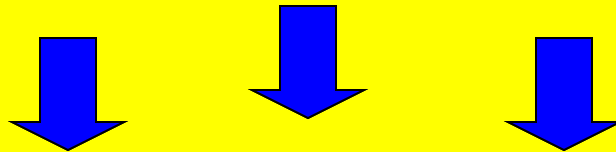
**Scelte precise sia riguardo al  
percorso agonistico da seguire, sia  
sulla scelta delle metodologie di  
allenamento da adottare**

**COSTRUZIONE**

# STRATEGIE

**NON ASSECONDARE ANCORA APPIENO LE  
NATURALI CARATTERISTICHE E PROPENSIONI  
DELL'ATLETA**

**SCELTA**



**1500 mt.**

# STRATEGIE

INDOOR

S

..... *Una filosofia di corsa* .....

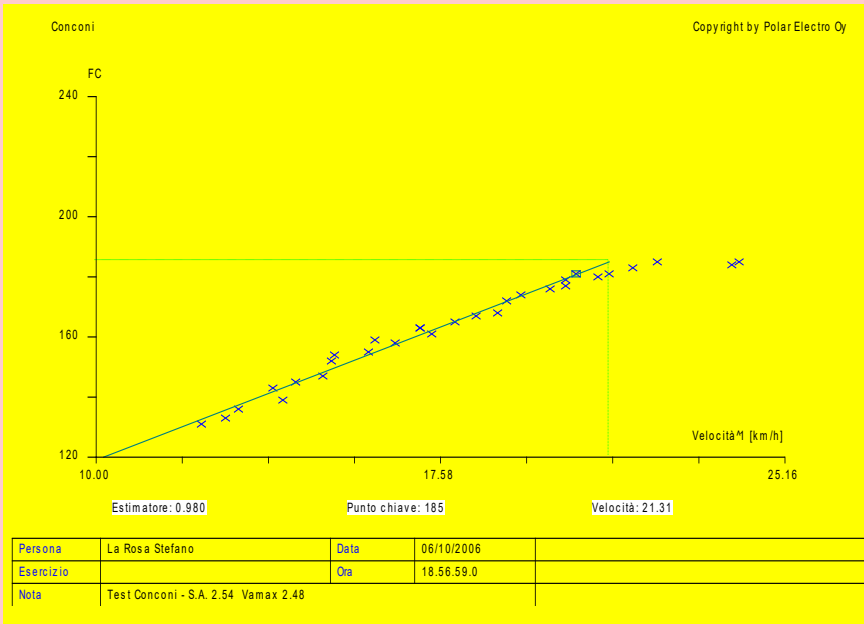
Luciano Gigliotti



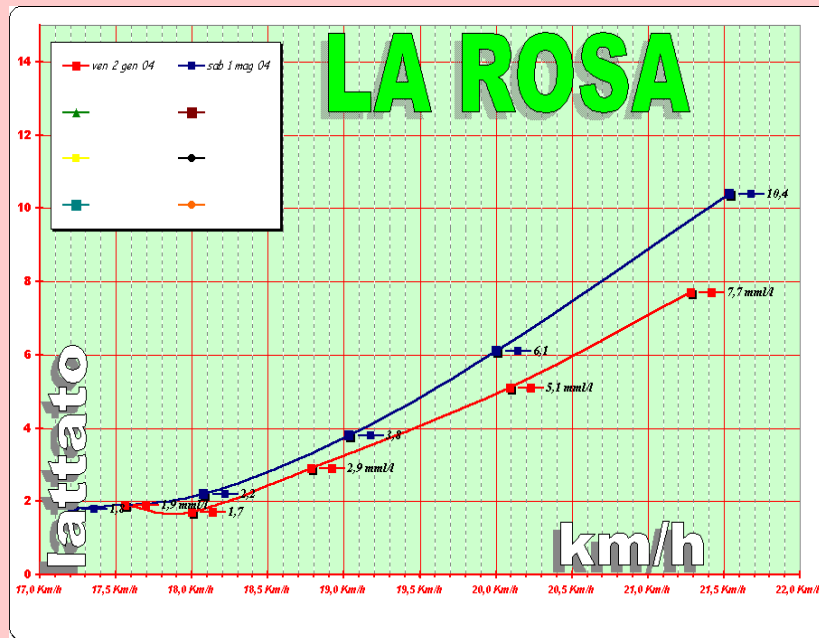
*Claudio Panno*

- SENSIBILITA' MOTORIA**
- AGILITA' E RAPIDITA'**
- FORZA RESISTENTE**





# LA VALUTAZIONE

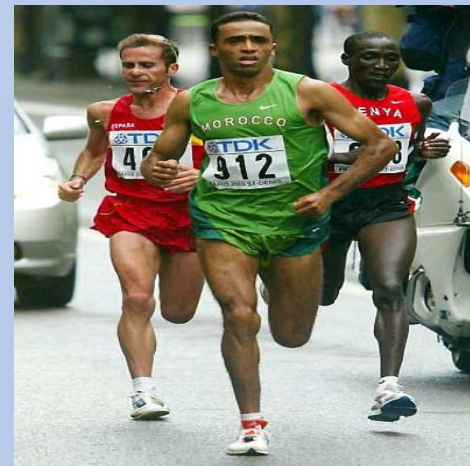


**ESEMPIO DI  
PERIODO  
FOND.  
INTENSIVO**

<b>Obiettivi</b>	<b>Mezzi per raggiungerli</b>	<b>Modalità esecutive</b>
<b>Sviluppo della resistenza aerobica intensiva</b>	<p>Corsa continua a ritmo lento (rimane sempre come lavoro di supporto)</p> <p>Corsa continua a ritmo medio</p> <p>Corsa continua con variazioni di velocità</p> <p>Corsa in progressione Corto veloce</p>	<p>Da 50 a 120' ad una velocità pari al 70 – 85% del valore di soglia anaerobica</p> <p>Da 30' a 60' (da 8 a 15 km.) velocità 87 – 92 % della soglia</p> <p>Da 60' a 70' numero di variazioni da 10 a 15 durata delle variazioni da 1' a 2' recupero da 1'30" a 30" (lavoro da alternare ancora alle variazioni lunghe del periodo precedente)</p> <p>Fino a 15 Km. Fino a 6 km. intensità di soglia anche sotto</p>
<b>Sviluppo della forza</b>	<p>Esercizi in forma globale con sovraccarico</p> <p>Circuit training modificato</p> <p>Prove ripetute in salita su distanze lunghe</p>	<p>Squat – ½ squat – molleggi sugli avampiedi da ritti e da seduti – andature in divaricata sagittale – saltelli in div. sag. – slancio e strappo</p> <p>Da eseguirsi al campo; da 6 a 10 stazioni, è caratterizzato dal fatto che tra una stazione e l'altra si esegue un tratto di corsa (100 o 200 mt) a fine circuito 3'-4' di recupero oppure 1x500 o 1x1000 a seconda del livello dell'atleta (con possibilità di alternare/alternare una seduta con un circuito di forza ad una seduta con un circuito costituito da esercitazioni tecniche)</p> <p>fino a 400 mt. corsi anche con cambi di velocità</p>
<b>Sviluppo della elasticità, della tecnica di corsa, della mobilità e flessibilità articolare</b>	<p>Esercizi di estendibilità muscolare e mobilità articolare</p> <p>Esercitazioni con ostacoli</p> <p>Andature</p>	<p>Slanci, molleggi e oscillazioni</p> <p>Rimbalzi fra ostacolini e mob. fra hs</p> <p>Tutte le andature in forma analitica e tutte le esercitazioni tecniche come lo skip, la corsa trottata, la corsa calciata, gli impulsi, il passo saltellato, la corsa circolare ecc.</p>
<b>Incremento della resistenza alla velocità</b>	<p>Prove ripetute brevi in salita</p>	<p>Distanze comprese tra i 60 e i 150 fino a 10 – 12 prove, o 15 per le distanze più brevi. Il rec. va da alcuni minuti fino al ritornare in leggera souplesse al punto di partenza a seconda della componente principale da allenare</p>
<b>Sviluppo della potenza aerobica</b>	<p>Prove ripetute brevi e medie eseguite in prevalenza su terreno da cross</p>	<p>Prove su distanze comprese tra 1000 e 300 mt. (all'inizio e/o alla fine delle prove saranno inseriti 1 o più 500 per stimolare anche il meccanismo anaerobico e riproporre situazioni gara), il recupero sarà effettuato prevalentemente di corsa o in leggera souplesse,</p>



# DOBBIAMO ALLENARE GLI ATLETI



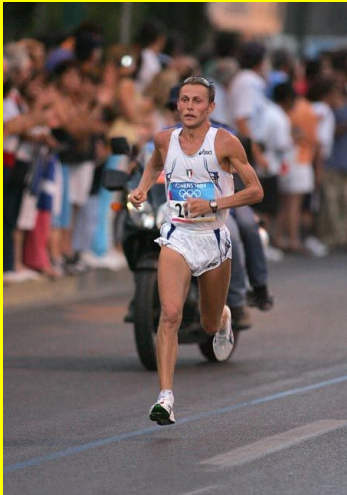
**VOLUME**



**INTENSITA'**

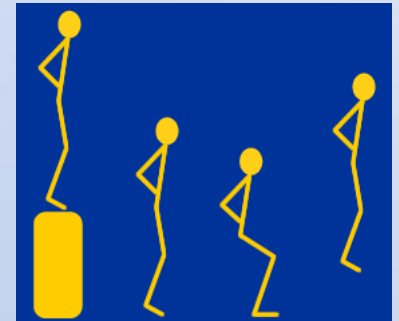


**ECONOMIA**





## LA FORZA



**VELOCITA'**

**L'ALLENAMENTO DELLA FORZA  
INFLUISCE SUL  
MIGLIORAMENTO DEL COSTO  
ENERGETICO DELLA CORSA**

## LA TECNICA



**GESTO**

- EFFICACE
- ECONOMICAMENTE REDDITIZIO

**E' UN GROSSO ERRORE PENSARE CHE  
ALLENARE LE DISCIPLINE DI RESISTENZA SIA  
SEMPLICE**

**LA RESISTENZA E' UNA CAPACITA' COMPLESSA**



- **PRESUPPOSTI ENERGETICI**
- **CAPACITA' DI FORZA**
- **CAPACITA' DI RESISTERE ALLA FATICA**
- **CAPACITA' DI RAPIDITA'**
- **ELEVATA TOLLERABILITA' AI CARICHI DI ALLENAMENTO**
- **RITARDARE GLI EFFETTI NEGATIVI DEGLI ACCUMOLI DI CATABOLITI**
- **ECONOMIA NEI MOVIMENTI**
- **VOLITIVITA'**



# GRAZIE

