

# 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 APPROCIO

- 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



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

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

**DIFFERENZIARE NEGLI ANNI LE  
METODOLOGIE DI ALLENAMENTO**

**FAR CRESCRE**  
**• QUANTITA'**  
**• QUALITA'**  
**• DENSITA'**

*Claudio Pannozzo*





## STRATEGIE

RESISTENZA  
SPECIFICA



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

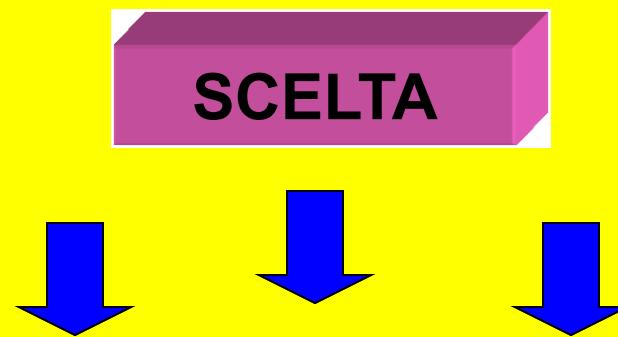
- QUALITA' NEUROMUSCOLARI
- POTENZA AEROBICA

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



# STRATEGIE

INDOOR

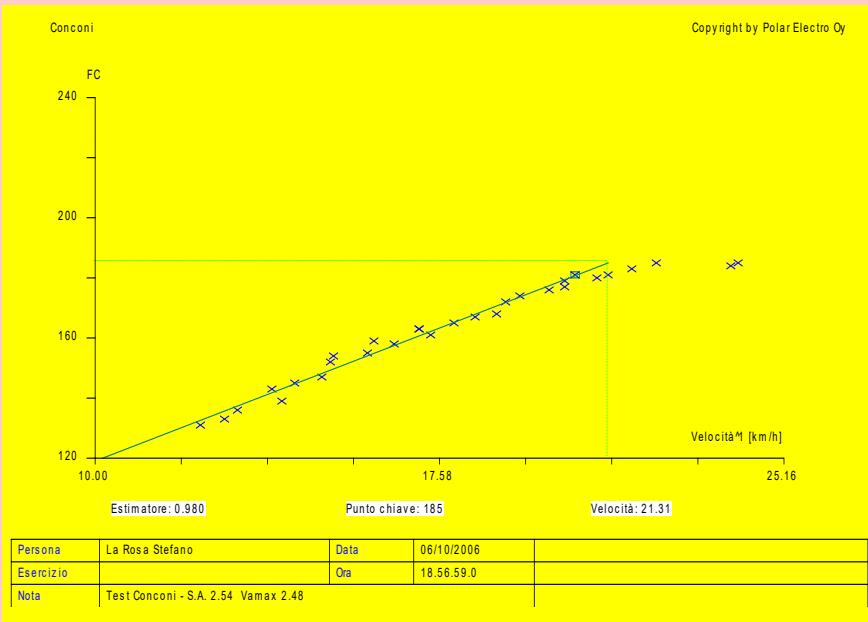
S

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

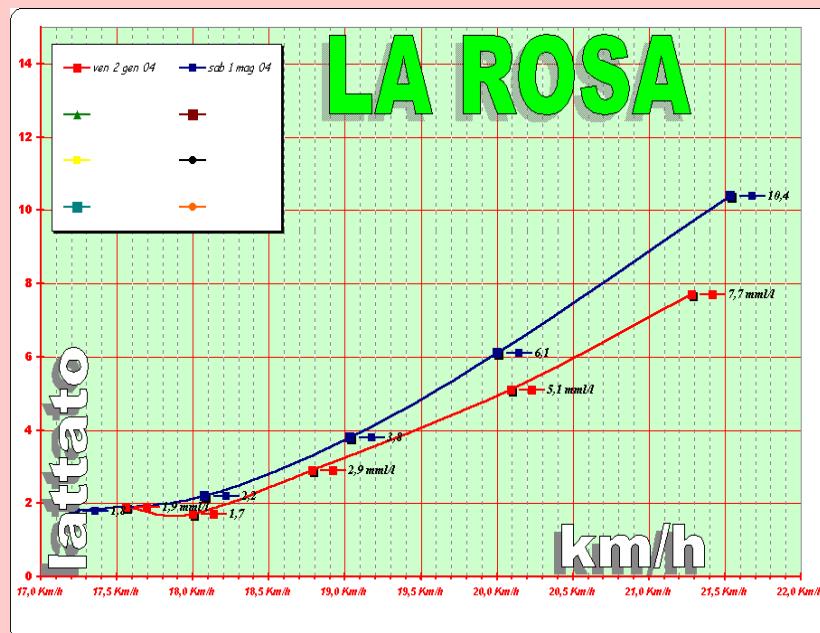
Luciano Gigliotti



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



# LA VALUTAZIONE



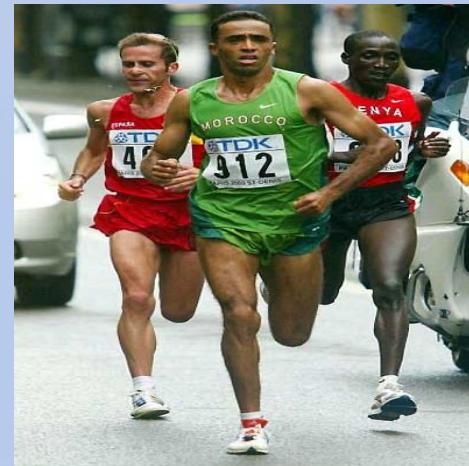
Claudio Pannozzo

## ESEMPIO DI PERIODO FOND. INTENSIVO

Obiettivi	Mezzi per raggiungerli	Modalità esecutive
<b>Sviluppo della resistenza aerobica intensiva</b>	Corsa continua a ritmo lento (rimane sempre come lavoro di supporto)  Corsa continua a ritmo medio  Corsa continua con variazioni di velocità  Corsa in progressione Corto veloce	Da 50 a 120' ad una velocità pari al 70 – 85% del valore di soglia anaerobica  Da 30' a 60' (da 8 a 15 km.) velocità 87 – 92 % della soglia  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)  Fino a 15 Km. Fino a 6 km. intensità di soglia anche sotto
<b>Sviluppo della forza</b>	Esercizi in forma globale con sovraccarico  Circuit training modificato  Prove ripetute in salita su distanze lunghe	Squat – $\frac{1}{2}$ squat – molleggi sugli avampiedi da ritti e da seduti – andature in divaricata sagittale – saltelli in div. sag. – slancio e strappo  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)  fino a 400 mt. corsi anche con cambi di velocità
<b>Sviluppo della elasticità, della tecnica di corsa, della mobilità e flessibilità articolare</b>	Esercizi di estendibilità muscolare e mobilità articolare Esercitazioni con ostacoli  Andature	Slanci, molleggi e oscillazioni  Rimbalzi fra ostacolini e mob. fra hs  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.
<b>Incremento della resistenza alla velocità</b>	Prove ripetute brevi in salita	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
<b>Sviluppo della potenza aerobica</b>	Prove ripetute brevi e medie eseguite in prevalenza su terreno da cross	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,



## DOBBIAMO ALLENARE GLI ATLETI



# VOLUME



# INTENSITA'



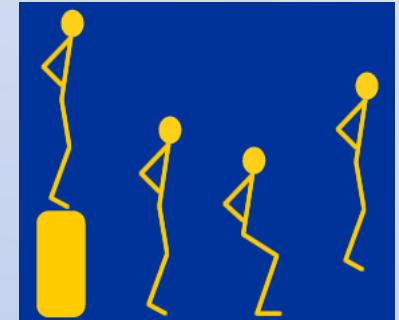
# ECONOMIA





## 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

