

VELOCITA'

100 - 200 - 400 m

Proposta di programmazione categoria Junior/Promesse

Introduzione

La categoria Junior (18-19 anni) è una fase molto importante nella carriera di un atleta, molto spesso a quest'età il giovane decide se proseguire la carriera d'atleta con l'intento di raggiungere risultati di rilievo. Infatti, è proprio questo il periodo dove molti giovani sono arruolati dai vari gruppi militari per diventare dei veri professionisti dell'atletica. Ma, spesso i giovani arrivano alla fine della categoria junior (19 anni) con una preparazione precaria ed insufficiente soprattutto dal punto di vista dello sviluppo della forza e sotto l'aspetto dei volumi d'allenamento.

Considerato che uno dei presupposti fondamentali dell'allenamento sportivo è la progressività del carico, alla fine della categoria junior l'atleta deve raggiungere, per quanto riguarda i carichi di lavoro, degli obiettivi ben precisi.

Partendo dai 14-15 anni fino ai 19, i mezzi ed i metodi d'allenamento devono essere tali da produrre sforzi progressivamente crescenti, ma nello stesso tempo devono rimanere semplici e la loro evoluzione deve soprattutto tendere all'aumento del carico senza sofisticare troppo l'organizzazione dei mezzi e dei metodi di training.

1) La forza

Obiettivi generali da raggiungere alla fine della categoria junior

Tab.

n° 1

Esercizio	15-16-17anni	18-19anni	20-22 anni
SQUAT	3 serie x 6 x 40-80% p.c.	6 serie x 4 x 100% p.c.	8serie x 3rip.x150-180%p.c.
1\2 SQ. Esplosivo	3 x 4 x 60-100 % p.c.	6 x 5 x150% p.c.	6 x 4 x 180% p.c.
1\2sq.su un arto	Metà del carico 1\2sq. E.	Metà del carico 1\2sq. E.	Metà del carico 1\2sq. E.
1\2sq. Veloce	NO	6 x 6 x 100% p.c. (80cent.x mov.)	6 x 6 x 130% p.c. (80cent.x mov.)
DIV. SAGITTALI	3x20-30mt. c.n.	3x3x40-50m. ; 3x12p.50%p.c.	3 x 12p.80%p.c.
1\2sq. J.	6 salti a C. N.– cint. \ 10kg.	4-5 s. x 5x 50% p.c.	6 x 5 x 50-80% p.c.
STEP	3x10x10-30% p.c.	3 x 10 x 40% p.c.	3 x 10 x 70% p.c.
GIRATA	Didattico \ piccoli carichi	3 x 5 x 100% p.c.	3 x 5 x 130% p.c.
STRAPPO	Didattico \ piccoli carichi	3 x 5 x 80% p.c.	3 x 3 x 100% p.c.
SLANCIO	Didattico \ piccoli carichi	3 x 5 x 100% p.c.	3 x 5 x 120% p.c.
Ischio crurali	Lavoro con cavagliere	3 x 10 x 10kg.	3 x 10 x 15kg.
1\2sq. C.M.	Didattico \ picc. carichi	5-6 x 6 x 80% p.c.	5-6 x 6 x 130% p.c.
1\2sq. J c.m.	3x5xcintura	3 x 6 x 40% p.c.	3 x 6 x 60% p.c.
Div. Sag. c.m.	3 x 10 x C. Nat.	3 x 10 x 40% p.c.	3 x 10x 50% p.c.
Div. Rap. Con balzo	3 x 10 x cintura	3 x 20x 40% p.c.	3 x 20 x 50% p.c.
MOLLEGGI PIEDI	3 x 30-50rip. x C. N.	3 x 30-40 x 80% p.c.	3 x 30-40 x 100%
BALZATA	TECNICA	2-3 Prove x 60mt..	2-3 Prove x 100mt..
BALZI Brevi /Lunghi	Tecnica /30 balzi brevi	40 balzi brevi/50m	60 balzi brevi/50-100m

Note: per le esercitazioni di forza il recupero non deve essere inferiore a 3'; per le esercitazioni di jump calibrare il carico affinché l'elevazione non sia minore di 20- 25cm.

I principali mezzi e metodi di training e la loro evoluzione: **Tab. n° 2**

MEZZI DI TRAINING	CADETTI	ALLIEVI	JUNIOR 100/200	JUNIOR 400
FORZA	preatletici	Tec. sollevate classiche e piccoli carichi	Sovraccarichi Vedi tab. n°1	Sovraccarichi Vedi tab. n°1
RESIST. AEROBICA	30'-40' corsa continua	20'-30' secondo esigenza	Trascurabile	Cross: con variazioni, progressivo e costante. 3-4 km
POT. AEROBICA	Cross cont. – progress. Fartlek- prove fraz.	Cross cont. – progress. Fartlek - prove fraz.	Prove frazionate (2500mt.)	Prove frazionate (3000mt.)
RESIST. VELOCITA'	Prove singole 60 \ 80 rec. 5'-8'	Coppie di 60mt. 3-4x (2x60) 3'-8'	3-4 x (4 x 60) rec. 2'30'' – 8'	3-4 x (4 x 60-80) rec. 2'30'' – 8'
RESIST. LATTACIDA	1 \ 2 prove a carattere esplorativo	600-800 mt. prove ripetute rec. 10'-15'	1200-1500mt. prove ripetute rec. 8'-12'	1500-1800mt. prove ripetute rec. 8'-12'
POT. ALATTACIDA	Prove tra 40-60mt. (250mt.) rec. 6'-8'	Prove tra 60-80mt. (350 mt.) rec. 6'-8'	Prove tra 60-80mt. (400 mt.) rec. 6'-8'	Prove tra 60-80mt. (400 mt.) rec. 6'-8'
POT. LATTACIDA	NO	Prove su 100mt. (300mt.) rec. 10'	Prove tra 100-150mt. (450mt.) Rec. 15'	Prove tra 150-200mt. (400-500mt.) Rec. 15'
TRAINO	Scopo tecnico - addestrativo 4-6 prove 30mt. rec. 4'	F.V. Ciclica 2x(3x30mt.) rec. 3'-8'	F.V. Ciclica 2x(4x30mt.) rec. 3'-7'	
SALITE	Scopo tecnico - addestrativo 4-6 prove 30mt. rec. 4'	F.V. Ciclica 2 x (3x30mt.) rec. 3'-8'	Resistenza F.V. Ciclica 2 x (4x30mt.) + 3x60 rec. 3'-8' \ 4'	Resistenza F.V. Ciclica 60-80-100mt (totale 600mt) rec. 3'-4' \ 8'
ESERCITAZ. RITMICHE Rap. - Amp.	Tecnica	Tecnica su 60mt.	Mezzo d'allenamento e controllo su 100mt.	Mezzo d'allenamento; ritmi gara su 100, 200, 300mt (rec. ampi)
BALZI	Sviluppo della F.E.E. CONTROLLO	Sviluppo della F.E.E. CONTROLLO	Trasformazione della Forza CONTROLLO	Sviluppo della Forza Veloce

Indicazioni generali sulla strategia di training

La strategia d'allenamento fino alla categoria junior, come già detto nella breve introduzione, deve rimanere semplice nella sua organizzazione, bisogna porre particolare attenzione all'esecuzione tecnica dei vari mezzi di training con particolare riguardo a tutti gli aspetti tecnici della corsa della tecnica delle esercitazioni per lo sviluppo della forza con sovraccarico, con particolare riguardo alle tecniche delle sollevate classiche della pesistica di slancio girata e strappo e soprattutto porre l'attenzione allo sviluppo delle abilità tipiche dello staffettista: tecnica di cambio, scelta del tempo e capacità di correre in curva.

Un'altra considerazione da fare nell'organizzare i mezzi d'allenamento all'interno di un micro-ciclo di lavoro è quella di sistemare i mezzi di training evitando pericolosi abbinamenti per la salute muscolare e per il corretto sviluppo tecnico della preparazione stessa. Pertanto è bene conoscere l'azione "bio-fisiologica" degli esercizi che costituiscono il carico onde evitare dannosi accostamenti di mezzi nell'ambito della stessa seduta d'allenamento. Effetti positivi si ottengono attraverso le seguenti indicazioni:

Finalità del carico

- a) Esercizi Anaerobici \ Alattacidi (Forza Veloce), poi Anaerobici \ Glicolitici (R. V.)
- b) Esercizi Anaerobici \ Alattacidi , poi Aerobici (Resistenza) .
- c) Esercizi Anaerobici \ Glicolitici , poi Aerobici (Resistenza).

Per quanto riguarda la preparazione degli sprinter in particolare, i mezzi di lavoro che possono coesistere in una seduta di allenamento sono diversi , ma è importante non impegnare lo stesso sistema di produzione di energia (o sotto sistema della stessa natura).

Mezzi che possono coesistere

- a) Resistenza Velocità (R.V.) + Pot. Aerobica (dopo)
- b) Forza + Resistenza Velocità (dopo)
- c) Forza + Pot. Aerobica (dopo)
- d) Balzi (brevi o lunghi) + Resistenza Lattacida (dopo)
- e) Esercitazioni Ritmiche (Rap. – Amp.) + Pot. Aerobica (dopo)
- f) Esercitazioni Ritmiche (R. - A.) + Resistenza Lattacida (dopo)
- g) Prove di Velocità. + Pot. Aerobica (dopo)
- h) Forza + Esercitazioni Ritmiche + Pot. Aerobica (dopo)
- i) Traino o Salite (F.V. C.) + Resistenza Lattacida (dopo)

Mezzi che non possono coesistere

- a) Esercitazioni Ritmiche + R.V. (dopo)
- b) R. V. + Resist. Lattacida (dopo)
- c) Resistenza Lattacida + Tecnica o Sprint (dopo)
- d) Resistenza Lattacida + Forza (dopo)

Note: la velocità e le esercitazioni tecniche devono essere svolte sempre all'inizio della seduta, quando l'atleta si trova in condizioni di freschezza psico-nervosa.

EVOLUZIONE DEI PRINCIPALI MEZZI D'ALLENAMENTO NELL'AMBITO DI UNA DOPPIA PERIODIZZAZIONE

Modulazione degli esercizi di forza con sovraccarico nei vari periodi

Le esercitazioni di forza devono essere precedute, come riscaldamento, da circuiti in cui vengono inseriti: addominali, braccia, tirate, girate, slanci, strappi, ecc...

Obiettivi generali

- Utilizzare esercitazioni che abbiano uno specifico effetto sulle diverse espressioni della forza muscolare
- Aumentare progressivamente i carichi senza che diminuiscano le velocità di esecuzione

Obiettivi specifici

- migliorare la forza massima dinamica
- migliorare l'espressione esplosiva della forza
- migliorare l'espressione esplosivo-elastico-riflessa della forza
- migliorare l'espressione ciclica della forza

Mezzi da utilizzare

- esercitazioni di preatletismo generale che coinvolgano tutti i distretti muscolari
- esercitazioni classiche del sollevamento: tirata, girata, slancio e strappo
- esercitazioni di Squat
- esercitazioni di ½ squat profondo (coscia parallela al terreno)
- esercitazioni di ½ squat veloce
- esercitazioni di ½ squat jump continuo.
- esercitazioni di ½ Squat jump da fermo
- esercitazioni di andature in divaricata sagittale
- esercitazioni di molleggi sui piedi
- esercitazioni analitiche per il potenziamento muscolare dei glutei, dei flessori della coscia, degli ischio crurali e del soleo
- esercitazioni di multibalzi
- esercitazioni di balzi tra ostacoli
- sprint in salita
- sprint con traino
- corsa balzata

Andamento annuale degli esercizi di forza

Introduttivo	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	speciale
<p>In questo periodo si eseguono 2 – 3 sedute di muscolazione alla settimana privilegiando la corretta esecuzione degli esercizi e l'individuazione dei carichi da adottare nel ciclo successivo.</p> <p>Le esercitazioni adottate saranno principalmente le stesse che useremo nel ciclo seguente.</p>	<p>3 sedute settimanali:</p> <p>- 2 <i>sedute con</i> Squat completo 4/6x3-4 + ½ Squat veloce 4/6x5-6</p> <p>- 1 <i>seduta con</i> ½ Squat profondo 4/6x3-4 + Divaricate sagittali 4/5 x 12-20 passi</p> <p>Molleggi dei piedi: 2 <i>volte</i> la settimana con un carico fino al 100% del P.C. (3 serie x 20-30 ripetizioni) o a carico naturale se si prevede l'uso di un solo arto.</p>	<p>3 sedute settimanali:</p> <p>- 1 <i>seduta con</i> Squat completo 4/6x3-4 + Divaricate sagittali con saltello</p> <p>- 2 <i>sedute con</i> ½ Squat profondo 4/6x3-4 + ½ Squat veloce 4/6x5-6</p> <p>Molleggi dei piedi: 2 <i>volte</i> la settimana con un carico fino al 100% del P.C. (3 serie x 20-30 ripetizioni) o a carico naturale se si prevede l'uso di un solo arto.</p>	<p>1 seduta settimanale: ½ Squat veloce a tempo 5/6 x 5-6 carico fino al 150% del P.C.; tempo di esecuzione 0,80 cent di sec. max</p>	<p>2 sedute settimanali:</p> <p>2 <i>sedute con</i> ½ Squat veloce 4/6x5-6 + ½ Squat Jump 4/6x5-6 carico 40-60% del P.C.</p>	<p>2 sedute settimanali:</p> <p>2 <i>sedute con</i> ½ Squat veloce 4/6x5-6 + ½ Squat Jump 4/6x5-6 carico 40-60% del P.C.</p>	<p>1 seduta settimanale ½ Squat veloce 4/6x5-6 + ½ Squat Jump 4/6x5-6</p>

Modulazione degli esercizi di forza speciale/forza speciale ciclica nei vari periodi (100 – 200 m)

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale
Salite	- 1 seduta a settimana o 2 in sostituzione di una seduta di pesi - da 30 a 60 m (es.: 2x4x30m rec. 3'6')	- 1 seduta a settimana o 2 in sostituzione di una seduta di pesi - da 30 a 60 m (es.: 4x30-4x50-3x60m rec. 3'6'-4'6'-5'-6')	-----	- 1- 2 sedute a settimana - su 30m (es.: 2x4x30m rec. 3'8') - tempo di percorrenza: 80 cent in più rispetto al Proprio rec. rers. sui 30m	- 1- 2 sedute a settimana - su 30m (es.: 2x4x30m rec. 3'8')	
Traino	-----	-----	-----			
Balzi	-----	1 volta la settimana (40-50 balzi)	1 volta la settimana (30-40 balzi)	2 volte la settimana (40-50 balzi)	2 volte la settimana (30-40 balzi)	1 volta la settimana (30 balzi)
Rimbalzi tra hs	-----	-----	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm – solo sett. di scarico)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm – solo sett. di scarico)	2 volte la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm)
Corsa balzata	1-2 volte la settimana su50-60 mt (2-3 prove)	1-2 volte la settimana su50-60 mt (2-3 prove)				
Skip in avanzamento	2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 mt	2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 mt (anche con cavigliere)		2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 mt (anche con cintura)		
Corsa con cintura	-----	-----	-----	3-4 prove su 60mt da inserire preferibilmente con il lavoro di RV		

Modulazione degli esercizi di forza speciale/forza ciclica nei vari periodi (400 m)

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale
Salite brevi	- 1 seduta settimanale - da 30 a 60 m (es.: 2x4x30m rec. 3'6')	- 1 seduta a settimana - da 30 a 60 m (es.: 4x30-4x50-3x60m rec. 3'6'-4'6'-5'-6')	- 1 seduta a settimana su 60 m (es.: 6x60m; rec. 3'-4')			
Salite lunghe	-----	-----	-----	- 1 seduta a settimana - su 80-100m (es.: 2x4x80m, oppure 2x3x100m, rec. 3'8')		
Balzi	-----	1 volta la settimana su 50 mt	1 volta la settimana su 50 mt	1-2 volte la settimana su 50 mt	1-2 volte la settimana su 50 mt	
Rimbalzi tra hs	-----	-----	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm – solo sett. di scarico)	1 volta la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm – solo sett. di scarico)	2 volte la settimana 20-30 rimbalzi tra hs (h 30/50 cm)
Corsa balzata	1-2 volte la settimana su50-60 mt (2-3 prove)	1-2 volte la settimana su50-60 mt (2-3 prove)				
Skip in avanzamento	2 volte la settimana 2- 3 serie su 50 mt	2 volte la settimana 2- 3 serie su 60 mt (anche con cavigliere)		2 volte la settimana 2- 3 serie su 60 mt (anche con cintura)		
Corsa con cintura						

Tecnica di corsa e andature tecniche

Obiettivi generali

Essere in grado di interpretare la corsa veloce:

- nei suoi aspetti tecnici fondamentali
- migliorare e perfezionare la “tecnica” della corsa veloce (partenza, accelerazione, fase lanciata)
- distribuzione dello sforzo (educazione al ritmo di gara)
- costruire un modello ritmico di riferimento e scegliere i mezzi e le metodologie più appropriate per raggiungere lo scopo

Obiettivi specifici

- esercitazioni di perfezionamento della fase di partenza ed accelerazione sia da in piedi che dai blocchi
- utilizzare in maniera specifica le esercitazioni per la stimolazione di quei settori muscolari che sono maggiormente responsabili dello sviluppo e della frequenza e dell’ampiezza dei passi ed utilizzarli secondo necessità (in funzione del modello ritmico individuato)
- utilizzare la corsa circolare rapida e la corsa in ampiezza come mezzo di controllo dell’influsso della tecnica di corsa e del lavoro muscolare generale/specifico sulla velocità di corsa rilevando tempi di percorrenza e numero di passi realizzati
- iniziare ad utilizzare la corsa circolare rapida e la corsa ampia come lavoro di sviluppo delle capacità di velocità

Mezzi da utilizzare

- Andature tecniche che richiamano il cinematismo della corsa
- Progressivi curando la tecnica esecutiva e la decontrazione muscolare
- Esecuzione dell’esercitazione di corsa calciata dietro veloce (anche cronometrata - 50 tocche)
- Esecuzione dell’esercitazione di skip breve veloce (anche cronometrata - 50 tocche)
- Tecnica di corsa rapida e ampia (100 mt)
- Esecuzione di accelerazioni (controllare il n° dei passi su 30-50 mt in riferimento al proprio modello ritmico di corsa)
- Esecuzione tecnica di partenze dai blocchi
- Esercitazioni ritmiche per una corretta distribuzione dello sforzo

Le prove di corsa

Obiettivo generale

- far crescere la condizione fisica specifica
- migliorare selettivamente le qualità fisico-organiche e neuro-muscolari a seconda che ci si alleni per correre preferenzialmente i 100, 200mt e 400mt.
- perfezionare la capacità di saper distribuire lo sforzo sia nelle prove di allenamento che in gara

Obiettivo specifico

- migliorare la potenza aerobica
- migliorare la meccanica di corsa (Rodaggio Meccanico)
- migliorare la resistenza specifica

Mezzi da utilizzare

- potenza aerobica: (prove frazionate su distanze da 200 a 500 mt per un totale di 1600 mt – 2200mt, intensità 75% per 100 e 200 m)
- potenza aerobica: (prove frazionate su distanze da 200 a 800 mt per un totale di 3000 mt intensità 75% / 80% per 400isti)
- Rodaggio Meccanico (RM): prove su 60 – 80 - 100 m con recupero da 1' a 2' ed intensità 85% - 80%
- Resistenza alla velocità (RV): prove su 60mt a gruppi di 3/4, prove su 80mt max triplete, per un totale di 800-1000mt
- Resistenza specifica anaerobica – lattacida (RL) : prove su distanze medie (100/200isti), per un totale di 1000-1500mt; prove su distanze medie e medio-lunghe (400isti), per un totale di 1500-2000mt; prove miste: miscele da 60 a 300 m.

Modulazione delle prove di corsa nei vari periodi (100 e 200 m) 1/2

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale	Agonistico
Rodaggio Meccanico	- 2 sedute la settimana Es.: 8-10x100m, rec. 2', all'80%	- 2 sedute la settimana Es.: 10-12x80m, rec. 2', all'85% oppure 2x5x100m, rec. 2'/6'					
Resistenza Velocità				- 2 sedute la settimana Es.: 3-4x(4x60)m, rec. 2'/8', al 93%	- 2 sedute la settimana Es.: 2x4x60m, rec. 2'/10' + 2x3x80m, rec. 2'30"-3'/10'		
Resistenza Velocità Mista					- 1 seduta la settimana Es.: 2x60+2x80+2x100+150+300m, rec. 3'/4'-4'/6"-5'/10"-12', oppure 2x(60-80-100-200)m (rec. 3'-4'-5'/10')	- 2 sedute la settimana Es.: 3x60+2x80+2x100+2x150m, rec. 3'/8'-4'/8"-6'/10"-12', 3x(60-80-100)m (rec. 2'-3'/10')	
Potenza Aerobica Frazionata	- 2 sedute settimanali Esempi: * Prove singole: 5x400m oppure 7x300m, rec. 5'-4' * A coppie: 3x(400-200) rec. 3'/6' * Prove corte: 8-10x200m rec. 3'-4'	- 2 sedute settimanali Esempi: 2x(6x200), rec. 3'/6' 3x(500-300), rec. 3'/6'					

Resistenza Lattacida			- 2 sedute settimanali Esempio: - 4-5x300m, rec. 8' - 400-300-400-200 m rec. 8' Intensità 85%	- 1 seduta la settimana Esempio: 200-250-300-200m rec. 10'-12' Intensità 90%	- 1 seduta la settimana Esempio: 150-200-200-150m rec. 12'-15' Intensità elevata	Prove su 50-60-80m per un totale di 300m (rec. 6'/8')
Potenza alattacida /lattacida	- 1-2 sedute settimanali Prove su 40-60mt per un totale di 300m (rec. 5'/6')		Solo sett. scarico	Solo sett. scarico	Prove su 50-60-80m per un totale di 400m (rec. 6'/8')	Prove su 50-60-80m per un totale di 300m (rec. 6'/8')
Potenza lattacida (sintesi)					Prove su 100/150m Totale 450m con rec. 10'-15' (curare n° di passi e distribuzione dello sforzo)	Prove su 100/150m Totale 300m con rec. 15'-20' (curare n° di passi e distribuzione dello sforzo)
Prove Ritmiche di Corsa (CCR e CA)	- 1-2 sedute settimanali su 60 mt	- 1-2 sedute settimanali su 60 mt	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1 seduta settimanale su 100m
Accelerazioni e Sprint	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m dai blocchi	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2-3 sedute settimanali su 20-30 m anche con blocchi	- 2-3 sedute settimanali su 30-40 m anche con blocchi

Modulazione delle prove di corsa nei vari periodi (400 m)

Mezzi	Fondamentale I	Fondamentale II	Speciale	Fondamentale (post indoor)	Fondamentale Intensivo	Speciale	Agonistico
Rodaggio Meccanico	- 2 sedute la settimana Es.: 8-10x100m, rec. 2', all'80%	- 2 sedute la settimana Es.: 10-12x80m, rec. 2', all'85% oppure 2x5x100m, rec. 2'/6'					
Resistenza Velocità				- 2 sedute la settimana Es.: 4x(4x60)m, rec. 2'/8', al 93%	- 1 seduta la settimana Es.: 2x4x60m, rec. 2'/10'+ 2x3x80m, rec. 2'30"-3'/10' oppure 3-4x3x80m, rec. 3'/10'	- 1 seduta a settimana 4x2x80/100m (rec. 4'/8')	
Resistenza Velocità Mista					- 1 seduta la settimana Es.: 4x60+3x80+2x100+150+300m, rec. 3'/4'-4'/6'-5'/10'-12' oppure 2-3x(60-80-100-200)m (rec. 3'-4'-5'/10')	- 1 seduta la settimana Es.: 4x60+3x80+2x100+1-2x150m, rec. 3'/10'-4'/10'-5'/10'-12'	
Potenza Aerobica Frazionata	- 3 sedute settimanali Esempi: * Prove singole: 3x800/1000m in variazione (100 velocità 100 lenti) * A coppie: 3x(500-300) rec. 3'/6' * Prove corte: 8-10x200m rec. 3'-4'	- 2 sedute settimanali Esempi: 2x(5x200), rec. 3'/6' 200-300-400-400-300-200, rec. 3'-4'-6'-6'-4'-3'		- 1 seduta settimanale solo secondo esigenza			
Potenza Aerobica Mista		3x500 + 1x300 m (rec. 4'/8')					

Resistenza Lattacida				- 2 sedute settimanali Esempio: - 500-400-300-200-150m, rec. 10' - 500-300/400-300 /300-200m, rec. 6'/10' Intensità 85% c/a	- 2 seduta la settimana Esempio: - 400-300-400-300m, rec. 12' - 3x2x200m rec. 6'/10' Intensità 90%-93%	- 2 seduta la settimana Esempio: - 500-300-200m, rec. 15', int. 93%-95% - 2x3x200m rec. 3' /8' Intensità 90%-93%	Prove su 80-150m per un totale di 400m (rec. 6'-8'-15')
Potenza alattacida /lattacida							Prove su 100-200-300m, ritmi gara. rec. ampi (curare distribuzione dello sforzo)
Educazione al ritmo			- 1 seduta sett. Prove su 100-200mt. Rec. ampi				
Prove Ritmiche di Corsa (CCR e CA)		- 1 sedute settimanali su 60 mt	- 1 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)	- 1-2 sedute settimanali su 60-100m (solo sett. di scarico)		
Accelerazioni e Sprint		- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 2 sedute settimanali su 20-30 m preferibilmente dopo le sedute di forza	- 1-2 sedute settimanali su 20-30m	- 1-2 sedute settimanali su 30-40m

LA PREPARAZIONE DEL GIOVANE SPRINTER

Esperienze personali

L'idea di divulgare delle esperienze personali, sul modo di condurre una preparazione di un giovane sprinter, nasce dalla volontà di dare, per quanto possibile, un contributo concreto attraverso la descrizione effettiva della programmazione d'allenamento e con l'intento di consolidare quanto è stato già scritto da altri sull'argomento con il fine ultimo di uniformare, con i dovuti adattamenti, una strategia di training cui far riferimento per la fascia d'età in questione.

L'intenzione del settore è quella di dare dei riferimenti concreti e ben precisi sui volumi di lavoro da raggiungere negli allenamenti specifici di Resistenza Veloce, Resistenza Lattacida e nell'utilizzo dei sovraccarichi negli esercizi di Forza. Naturalmente, i mezzi e le metodologie vanno visti e rapportati all'esigenza della persona a cui si riferiscono e alla storia atletica del soggetto.

La preparazione che viene di seguito descritta si riferisce ad un atleta **(F. S.) ultimo anno junior** (19anni) che aveva come obiettivo principale i **Campionati Mondiali di Categoria** dove l'atleta è riuscito ad ottenere una storica medaglia di **bronzo con 10''43**.

Lo stesso tipo di organizzazione dei mezzi e strategia d'allenamento, con i dovuti adattamenti, può essere proposta ai giovani sprinter diciannovenni a patto che siano già in grado di affrontare i carichi proposti e che nella scorsa stagione abbiano preferibilmente svolto una doppia periodizzazione. In questo caso, per assicurare una variazione del carico, è il caso di variare la strategia eseguendo appunto una preparazione singola.

Esempio di periodizzazione

Ripresa	fino al 31 ottobre	
Ciclo Introduttivo	novembre	(3 + 1sc.)
Ciclo Generale 1	dicembre	(3 + 1sc.)
Ciclo Generale 2	Gennaio	(1sc. + 2c.+1sc.)
Ciclo fondamentale 1	febbraio	(3 + 1sc.)
Ciclo fondamentale 2	marzo	(3 + 1sc.)
Ciclo intensivo	aprile	(3 + 1sc.)
Ciclo speciale	maggio	(1c. + 1sc.+1c.+1sc.)
Ciclo rifinitura	giugno	carico – scarico (in funzione della gare)
Ciclo Agonistico 1	luglio	2-3 settimane
Settimana di ripristino	(dopo il primo periodo di competizioni)	
Ciclo speciale 2	due o tre settimane	(2 + 1sc.)
Ciclo agonistico 2	due settimane	(1 + 10 giorni scarico)

Note: prima di costruire la periodizzazione è necessario stilare una tabella d'intensità relativa al proprio atleta per stabilire le velocità di percorrenza delle diverse distanze utilizzate in allenamento.

Ciclo introduttivo

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70%p.c. ----- Squat 4 x 4 x 80% p.c. ----- 1\2 sq. E. 4 x 4 x 140% p.c. allunghi Pot. Aerob. Fraz. 10 x 200mt. rec. 3' int. 75%78% del rec. per	Forza generale : Add. – Dors.- Braccia - Glutei – Fless. Avanti con cavigliere ----- 2 x (4x30) rec. 3' – 7' allunghi sul piano	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70%p.c. ----- Squat su un arto (3+3) x 6 \ 8 rip. con cintura 4kg. ----- Squatting 4 x 6 x cintura 4kg. ----- Div. Sagittali 3 x 30mt. c. n. andature varie allunghi Sprint 6 x 30mt. rec. 3'	Forza generale : Add. – Dors.- Braccia - Glutei – Fless. Avanti con cavigliere Skip lungo 3 x 100 tocc. Per arto Tec. balzi R. M. 2 x (5 x 100mt.) rec. 2' - 6' 80% int.	Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 70%p.c. ----- Squat 4 x 4 x 80% p.c. ----- 1\2 sq. su un arto 3 x 6 x 50% p. c. ----- Molleggi 3 x 20 x 80% p. c. allunghi Pot. Aerob. Fraz. 4x500mt. rec. 4' 75% intensità	Andature in forma estensiva su 50 mt. tec. di balzi 5x30 +4x50+3x60 rec. 3' – 6' \ 4' – 6' \ 5' allunghi Sprint 6x30mt.

Note: per squatting si intende uno squatjump continuo in divaricata sagittale

CICLO GENERALE (1)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 80% p.c.</p> <p>-----</p> <p>Squat 4 x 4 x 90% p.c.</p> <p>-----</p> <p>1\2 sq. E. 4 x 4 x 150% p.c.</p> <p>.....</p> <p>allunghi</p> <p>Pot. Aerob. Fraz.</p> <p>2 x (6 x 200mt) rec. 3' \ 6' 78-80% intensità</p>	<p>Forza generale : Add. – Dors.- Braccia - Glutei – Fless. Avanti con cavigliere</p> <p>-----</p> <p>rap. analitica skip 3 x 25 tocc. Salite 2 x (4x30) + 4 x 50mt. rec. 3' – 7' \ 4'</p> <p>allunghi sul piano</p> <p>Cross 2 km.</p>	<p>Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 80% p.c.</p> <p>-----</p> <p>Squat su un arto (3+3) x 6 \ 8 rip. con cintura 4kg.</p> <p>-----</p> <p>Squatting 4 x 6 x cintura 4kg.</p> <p>-----</p> <p>Div. Sagittali 3 x 40mt. c. n.</p> <p>.....</p> <p>andature varie allunghi Sprint 6 – 8 x 30mt. rec. 3'</p>	<p>Forza generale : Add. – Dors.- Braccia - Glutei – Fless. Avanti con cavigliere</p> <p>Skip lungo in avanzamento 3 x 120 tocc. Per arto</p> <p>Tec. balzi</p> <p>R. M. 10 \ 12 x 100mt.) rec. 2' 80% int.</p>	<p>Forza Max. F.E.: strappo 6 \ 8 x 6 x 80% p.c.</p> <p>Squat 4 x 4 x 90% p.c.</p> <p>1\2 sq. su un arto 3 x 6 x 50% p. c.</p> <p>Molleggi 3 x 20 x 90% p. c.</p> <p>.....</p> <p>allunghi</p> <p>Tec. corsa rapida e corsa ampia su 60mt.</p>	<p>rap. analitica skip 3 x 25 tocc.</p> <p>Andature in forma estensiva su 60mt. tec. di balzi allunghi Pot. Aerob. Fraz. 3x (500+300) rec. 3' \ 6' 75% Intensità</p>

Ciclo generale 2 (2 sett. + 1 scarico)

Note: il lavoro potrebbe essere condizionato dalle festività natalizie, pertanto si potrebbe prevedere un periodo di scarico più lungo della norma (prolungare lo scarico del ciclo precedente ancora per una settimana). In questo periodo si può meglio controllare l'andamento del carico attraverso i test di controllo specifici: Ampia, Rapida, test di Bosco e test di Forza. così facendo si verificherà la bontà del lavoro svolto fino a questo punto. In pratica si svolge una sorta di macrociclo che si concluderà alla fine del mese di gennaio.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza Max. F.V.: strappo 5 x 3 x 95% p.c. ----- Squat 4 x 4 x 100% p.c. ----- 1\2 sq. V. 4 x 6 x 100% p.c. allunghi Cross 2 km. forti	Forza generale : Fless. Avanti con cavigliere Calciata dietro con cavigliere ----- rap. analitica skip 3 x 25 tocc. Salite 2 x (4x30) + 4 x 60mt. rec. 3' – 7' \ 4' allunghi sul piano sprint	Forza E. - F.E.E. : strappo 5 x 4 x 90% p.c. ----- 1\2Squat J. 4 x 6 x 60%p.c. <u>Div. Sagittali</u> 3 x 50mt. c. n. Molleggi su un arto 3+3 x 20rip.x20kg. allunghi	Forza generale : Fless. Avanti con cavigliere Calciata dietro con cavigliere Skip lungo 3 x 130 tocc. Per arto TRAINO 5 x 30mt. 3' sprint 6x30mt.	Forza Max. F.V. : strappo 5 x 3 x 95% p.c. ----- Squat su un arto 4 x 4 x cintura ----- 1\2 sq. V. 6 x 6 x 100% p. c. ----- Molleggi 3 x 20 x 100% p. c. allunghi Tec. corsa rapida e corsa ampia su 60mt.	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. tec. di balzata allunghi Pot. Aerob. Fraz. 500-500-400- 400-300-300 rec. 5'

INIZIO SECONDO MACROCICLO

Ciclo Fondamentale 1 (3 + 1 scarico)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Forza E. E. F.V.: strappo 3 x 3 x 100% P.C. ----- Div. sagitt. 6x12-16 p.x 50%p.c. ----- 1\2 sq. J. 5 x 8 x 40% p.c. Molleggi 3 x 30 x 100% p. c. andature varie allunghi + Pot. Aerob. Fraz. 8 x 200 mt. 4'</p>	<p>Riscaldamento Con funicella ----- rap. analitica skip 3 x 25 tocc. TRAINO 2 x (4x30) rec. 3' – 7' + Rod. Mecc. 10 x 60 mt. rec. 1'</p>	<p>Forza E. E. F. V. : strappo 3 x 3 x 100% p.c. ----- Div. sagitt. 4x12-16 p.x 50%p.c. ----- 1\2 sq. V. 5 x 6 x 100% p.c. Molleggi su un arto 3+3 x 30rip.x20kg. andature varie allunghi + accelerazioni 6 \ 8 x 20mt.</p>	<p>Andature varie su 40mt. + tec. di balzata 3x60mt. Skip lungo 2 x 150 tocc. Per arto Pot. Aerob. Fraz. Mista 400-300-400-300- 300-200 R. 5' – 5' – 5' \ 8'-8'</p>	<p>Forza E. E. F.V.: strappo 3 x 3 x 100% P.C. ----- Div. sagitt. 6x12-16 p.x 50%p.c. ----- 1\2 sq. J. 5 x 8 x 40% p.c. Molleggi 3 x 30 x 100% p. c. allunghi + esercitazioni di corsa ampia su 60mt.</p>	<p>rap. analitica skip 3 x 25 tocc. balzi con Hs. 5 x 6x 60cm. Allunghi Traino 5x30mt. 3' allunghi + Rod. Mecc. 10 \ 12 \ 14 x 60mt. rec. 1' 90% intensità</p>

Ciclo fondamentale 2 (3+1 scarico)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Forza esplosiva elastica : BALZI BREVI L . d . f. – triplo alt. quintuplo (50 circa) andature varie allunghi + Resist. Veloce 4 x (4 x 60) rec. 2' – 7'</p>	<p>Riscaldamento Con funicella ----- allunghi + TRAINO 2 x (4x30) rec. 3' – 7' + Resist. Lattacida 5 \ 6 x 300 mt. rec. 8'</p>	<p>Forza E. E. R. strappo 3 x 3 x 100% p.c. ----- Div. Sagitt. con C. M. e Balzo 4 x10 x 40% p.c. 1\2 sq. J. 4 x 6 x 50% p.c. andature varie allunghi + accelerazioni 6 \ 8 x 20mt.</p>	<p>Forza esplosiva elastica : BALZI BREVI triplo successivo 3 x decuplo (50 circa) andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x (5 x 60) rec. 2' – 7' oppure 4 x (4x 60)</p>	<p>Forza E. E. R. F.V.: 1\2 sq. V 6 x 6 x 100% p.c. ----- 1\2 sq. J. C.M. 4 x 5 x 40% p.c. allunghi + Accelerazioni 6x20mt. 3' + Tec. corsa ampia su 60mt.</p>	<p>rap. analitica skip 3 x 25 tocc. balzi con Hs. 5 x 6x 40cm. Allunghi 3' – 8' allunghi + Resist. Lattacida 400-300-400- 200 rec. 8'</p>

Ciclo Fondamentale Intensivo (3+1 scarico)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Forza esplosiva elastica :</p> <p>BALZI BREVI 6 x Triplo 4 x Quintuplo</p> <p>..... andature varie allunghi + Resist. Veloce</p> <p>2 x (4 x 60) rec. 2'-10'</p> <p>+ 2 x (3 x 80) rec. 2',30'' - 10'</p>	<p>Andature varie TRAINO 2 x (2x30 T.+ 30 senza) rec. 3' - 3' \ 7'</p> <p>+ Resist. Lattacida</p> <p>200+ 250 300+200 rec. 10'-12'-12'</p>	<p>Forza E. E. R. strappo 3 x 6 x 90% p.c.</p> <p>----- Div. Sagitt. con C. M. e Balzo 4 x 12 x 40% p.c.</p> <p>----- 1\2 sq. J. C.M. 4 x 6 x 50% p.c.</p> <p>..... andature varie allunghi + accelerazioni 6 \ 8 x 20mt. 3'</p> <p>oppure progressivi</p>	<p>Forza esplosiva elastica reattiva</p> <p>BALZI con ostacoli 4 x 6 HS. x 40cm.</p> <p>.....</p> <p>andature varie allunghi + Resist. Veloce</p> <p>2 x (4 x 60) rec. 2'-10'</p> <p>+ 2 x (2 x 80) rec. 3' - 10' \ 12'</p> <p>+ 200mt.</p>	<p>Forza E. E. R.</p> <p>1\2 sq. C.M. 4 x 6 x 100% p.c.</p> <p>----- 1\2 sq. J. 4 x 5 x 50% p.c.</p> <p>..... Div. rap. con Balzo 3x20x20 kg.</p> <p>----- allunghi + Accelerazioni dai blocchi 6x20mt. 4'</p>	<p>rap. analitica skip 3 x 25 tocc. balzi brevi 3 x decuplo allunghi + Resistenza Veloce Mista 60 -80-100-300 \ 60-80-100-200 rec. 4'-5'-8' \ 12' 4'-5'-10'</p>

**“Ciclo Speciale” esempio sett. di carico
(1 sett. carico + 1 scarico con test + 1sett. Carico + 1sett. Sc. Con gara)**

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Forza esplosiva elastica :</p> <p>BALZI BREVI 4 x Triplo 3 x Quintuplo</p> <p>..... andature varie allunghi + Resist. Veloce</p> <p>3 x 60 con cintura 2 x 80 2 x 100 2 x 150 recupero 3' \ 8' ; 4' \ 8' ; 5' \ 10' ; 12'</p>	<p>BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40cm.</p> <p>Andature varie + Resist. Lattacida</p> <p>150 \ 200 \ 250 \ 300 rec. 12' - 15'</p>	<p>andature varie allunghi + Partenze dai blocchi 8 \ 10 x 20mt. 4' + 3 x Progressivi</p>	<p>Forza esplosiva elastica</p> <p>BALZI BREVI 4 x Triplo 2 x decuplo</p> <p>..... andature varie allunghi + Resist. Veloce</p> <p>5 x 60 con cintura 3 x 80 2 x 100 300 recupero 3' \ 10' 4' \ 10' 5' - 12'</p>	<p>andature varie allunghi + Accelerazioni dai blocchi 8x20mt. 4' + allunghi</p>	<p>rap. analitica skip 3 x 25 tocc. balzi reattivi con HS. allunghi + Pot. Alatt. \ Latt.</p> <p>3 x 80 con cintura + 2x100 + 200mt. rec. 5'-10' \ 6' \ 15'</p>

Settimana di carico “Ciclo rifinitura” (senza gara)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x (2 x 100) rec. 5' -10'</p>	<p>BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40cm. Andature varie + Resist. Lattacida 200 \ 200 \ 300 rec. 15' - 15'</p>	<p>BALZI BREVI 4 x Triplo 3 x Quintuplo + Partenze dai blocchi 8 \ 10 x 20mt. 4' Oppure solo allunghi</p>	<p>andature varie allunghi + Resist. Veloce 4 x 60 3 x 80 2 x 100 200 mt. recupero: 3' \ 10' \ 4' \ 10' \ 5'</p>	<p>andature varie allunghi + Accelerazioni dai blocchi 8x20mt. 4' + allunghi</p>	<p>balzi reattivi con HS. allunghi + 1 x 100 rapida 1 x 100 ampia 1 x 100 normale Curare i passi e la distribuzione rec. 10'-10'</p>

Esempio sett. di lavoro del “Ciclo Agonistico 1” senza gara:

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>andature varie allunghi + Resist. Veloce 2 x (2 x 100) rec. 6' -10'</p>	<p>BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40cm. Andature varie + Resist. Lattacida 200 \ 250 rec. 15'</p>	<p>andature varie allunghi + Partenze dai blocchi 6 \ 8 x 20mt. 4'</p>	<p>andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x 60 + 2 x 80 + 1 x 100 + 150 mt. recupero: 4' \ 10' \ 5' \ 10' \ 12'</p>	<p>andature varie + allunghi sull'erba</p>	<p>balzi reattivi con HS. allunghi + test 1 x 100 rapida 1 x 100 ampia rec. 10'</p>

Esempio Sett. “Ciclo agonistico” con Gara

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<p>andature varie allunghi + pot. alattacida 2/3 x 80 8' - 10'</p>	<p>BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. x 40cm. + Andature varie + Partenze dai blocchi 5 x 20mt. 4'</p>	<p>andature varie allunghi + 2 x 50MT. DAI BLOCCHI Oppure 2/3 x progressivi Rec. 8'</p>	<p>Andature allunghi</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>GARA</p>

Dopo il primo periodo agonistico, ed alla fine della settimana di riposo attivo, l'allenamento riprende con due cicli di lavoro sulla falsa riga del primo ciclo speciale. Le piccole variazioni apportate sono schematizzate in una settimana tipo, comunque il lavoro può andare avanti tenendo conto dell'appuntamento più importante della stagione, in questo periodo si riprendono alcuni mezzi di allenamento che vengono tralasciati nel primo ciclo agonistico come la **R.V.** e la **Resistenza Lattacida**; la forza esplosiva può essere stimolata con le sole esercitazioni di balzi brevi e con ostacoli, mentre la forza veloce è sollecitata oltreché dai balzi anche dalla corsa ampia.

Esempio settimana tipo:

Ciclo Speciale 2

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza esplosiva elastica : BALZI BREVI 4 x Triplo 3 x Quintuplo andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 X (100 + 100) Rec. 5' \ 10'	BALZI con ostacoli 6 x 6 HS. X 40cm. Andature varie + Resist. Lattacida 150 \ 200 \ 250 rec. 12'- 12'	andature varie allunghi + sprint 8 x 30mt. 3'	Forza esplosiva elastica BALZI BREVI 4 x Triplo 2 x decuplo andature varie allunghi + Resist. Veloce 3 x (60-80-100) rec. 3'-4' \ 10'	rap. analitica skip 3 x 25 tocc. andature varie allunghi + CORSA AMPIA E RAPIDA su 60mt.	balzi reattivi con HS. allunghi + Pot. Latt. 3 xc 150 mt. rec. 12'

Ultima settimana di carico prima dell'evento principale

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Forza esplosiva elastica reattiva ostacoli 6 x 6 HS. X 40cm andature varie allunghi + Resist. Veloce 2 X (100 + 100) Rec. 5' \ 10'	Andature varie + Resist. Lattacida 150 \ 200 \ 250 rec. 15'- 15'	andature varie allunghi + sprint dai blocchi 6 x 20mt. 3'	andature varie allunghi + Resist. Vel. Mista 3x60 \ 2x80 \ 100 \ 200 rec. 4'- 8' \ 5'-10' \ 15'	andature varie allunghi sull'erba	andature varie allunghi + 1 x 100 Ampia 1 x 100 Rapida rec. 10'

Negli ultimi 10 giorni prima del grande evento, anche per recuperare energie nervose, l'atleta esegue solo delle esercitazioni tecniche come partenze dai blocchi o cambi per la staffetta 4x100mt.

Controllo dell'allenamento

Prima di esporre l'argomento, è bene sottolineare che durante una periodizzazione singola, la suddivisione in tanti cicli di lavoro, anche di breve durata, risulta di fondamentale importanza perché permette, attraverso i test di controllo, di monitorare costantemente la preparazione riducendo così al minimo gli errori.

Il controllo del training rappresenta un momento delicato ed essenziale della strategia dell'allenamento; verificare se i miglioramenti sono tali da consentire all'atleta di raggiungere il risultato presunto è l'obiettivo primario del controllo. Ogni cambiamento nello sviluppo del training deve avvenire soltanto dalle indicazioni che ci provengono dai risultati dei test che di volta in volta vengono effettuati durante i cicli di scarico alla fine di ciascun periodo di lavoro.

Test di controllo:

1. Test per l'espressione aciclica della forza attraverso i **test di Bosco**, per valutare lo sviluppo equilibrato delle varie espressioni di forza.
2. Test per l'espressione ciclica della forza con i **test di balzi**, per verificare se effettivamente i miglioramenti manifestatisi con i test di Bosco hanno un riscontro effettivo nell'esprimere ciclicamente e velocemente la forza.
3. Test di corsa **ampia e rapida** per controllare se le capacità di esprimere ampiezza e frequenza tendano verso il modello ritmico presunto stabilito in sede di programmazione.
4. Test di **corsa** per verificare essenzialmente la ritmica e le capacità di esprimere velocità.
5. Test di resistenza specifica.

Settore Velocità

La preparazione del Quattrocentista 18/19 anni

La programmazione di seguito descritta si riferisce ad un atleta 400ista diciannovenne (Junior) ed organizzata con una "DOPPIA "PERIODIZZAZIONE":

proposta di Programmazione – mt. 400 - stag. 2010

- **OBBIETTIVO PRINCIPALE : CAMPIONATI MONDIALI CATEGORIA**

Nella fascia di età in questione, vanno sempre perseguiti i seguenti obiettivi:

1. Obiettivi Tecnici: Tecnica di corsa (decontrazione); Distribuzione dello sforzo; Partenza dai blocchi.
2. Obiettivi Fisici: Forza esplosiva – elastica (Metodo singolo con serie di esercizi diversi in successione)
3. Resistenza specifica; Velocità.
4. Gare secondarie 200mt. – 100mt.
5. Stagione INDOOR controllo e verifica dell'allenamento con tre o quattro competizioni

PRIMO MACROCICLO – Periodizzazione doppia

Ciclo introduttivo	Dal	19 – 10 – 09	Al	08 – 11 – 09	3 settimane
Ciclo fondamentale	Dal	09 – 11 – 09	Al	06 – 12 – 09	3 + 1 sc.
Ciclo intensivo	Dal	07 – 12 – 09	Al	03 – 01 – 10	3 + 1 sc.
Ciclo speciale	Dal	04 – 01 – 10	Al	24 – 01 – 10	2 + 1 sc.
Ciclo di verifica Ag.	Dal	25 – 01 – 10	Al	21 – 02 – 10	4 settimane

Una settimana di ripristino dal 22-02-2010 al 28 - 02 - 2010

SECONDO MACROCICLO: in funzione dei campionati MONDIALI Junior

Ciclo Fondamentale	Dal	1 – 3 – 10	Al	28 – 3 – 10	3 + 1 sc.
Ciclo Intensivo	Dal	29 – 3 – 10	Al	25 – 4 – 10	3 + 1 sc.
Ciclo Spec. rifitura	Dal	26 – 4 – 10	Al	23 – 5 – 10	1c. + 1sc. + 1c. + 1sc.
Ciclo agonistico 1	Dal	24 – 5 – 10	Al	20 – 6 – 10	4 settimane
Ciclo speciale 2	Dal	21 – 6 – 10	Al	11 – 7 – 10	1 c. + 1sc. + 1c.
Prep. Mondiali J.	Dal	12 – 7 – 10	Al	25 – 7 – 10	2 settimane

CICLO INTRODUTTIVO : 19 – 10 \ 8 – 11 – 09

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riscaldamento: 20' corsa, 10' mobilità + es. funicela	Riscaldamento: 10' corsa, 10' stretching es. funicella e andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 10' mobilità + es. funicella	Riscaldamento: 20' corsa, 10' stretching es. funicella e andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 10' mobilità + es. funicella +	Riscaldamento: 10' corsa, 10' stretching andature varie	Riposo
FORZA: girata 3\4 x 5x 100% 4\5 serie Squat 1 arto 6 rip. c.n. 4\5 serie 1\2sq. continuo 6rip.x100% p.c. + allunghi sull'erba 10' cross ritmo costante	allunghi sull'erba + Pot. Aerobica 15' Fartlek (200mt. forti + 500mt. lenti) + 5' stretching	FORZA in circuito: molleggi piedi add. + dors. + flessori avanti con Cavigliere + Leg. Extetion + divaricate sagittali 10kg. + allunghi sull'erba 10' cross ritmo progressivo	allunghi sull'erba + Pot. Aerobica 3 x800mt. rec. 4' 100forti+100le nti	FORZA: girata 3\4 x 5x 100% 4\5 serie Squat 1 arto 6 rip. c.n. 4\5 serie 1\2sq. continuo 6rip.x100% p.c. + allunghi sull'erba 10' cross ritmo costante	Policoncorrenza 10 x frontali 10 x dorsali + Pot. Ae. Fraz. 1000-800-600-400 rec. 4'	

CICLO FONDAMENTALE INDOOR: 09 – 11 \ 6 – 12 -09

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riscaldamento: 15' corsa, 20' mobilità + es. funicela andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 20' stretching es. funicella e andature varie	Riscaldamento : 15' corsa, 20' mobilità + es. funicella andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 10' stretching es. funicella e andature varie	Riscaldamento : 15' corsa, 20' mobilità + es. funicella + andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 15' stretching andature varie	Riposo
FORZA: slancio 3x 6x 70% 6 serie Squat 1 arto 6 x 30% p. c. 6 serie 1\2sq. continuo 6rip.x120% p.c. 3 serie x arto molleggi piedi 30rip. c. n. + allunghi + Pot. Aer. Fraz. 8 \ 10 x 200mt. rec. 4'	Potenziamento Localizzato In circuito Allunghi + Salita 2 x (4x30) rec. 3'-6' + sprint di compenso + cross 2-3 km.	FORZA: strappo 3x 6x 60% 6 serie Squat 6 x 100% p. c. + 6 serie 1\2sq. Espl. 6rip.x120% p.c. + 4 serie div. sagittali 20passi x20%p.c. + allunghi e sprint +4 x progressivi	Potenziamento Localizzato In circuito Allunghi + pot. Aer. Fraz. 2x500 2x400 1x200 recuperi 3' \ 3' \ 3' -5'	FORZA: girata 3x 6x 80% 6 serie Squat 1 arto 6 x 30% p. c. 6 serie 1\2sq. continuo 6rip.x120% p.c. 3 serie x arto molleggi piedi 30rip. c. n. + allunghi corsa rapida e corsa ampia su 60mt.	Andature estensive su 60 mt.: skip – G.T. Avanti trotata es. con ostacoli 1^ e 2^ gamba ; pass. Centrali 3-5 passi + pot. Aer. Fraz. 3 x800mt. 100 vel.+100 lenti; rec. 5'	

Settimana di scarico del ciclo Fondamentale indoor

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Andature varie Allunghi sull'erba	Andature varie 4x200mt. rec. 6'	Forza Strappo 3 x 1\2sq. 100% allunghi e sprint	Andature con passaggio alla corsa + tec. ampia e rapida su 60mt.	Andature varie Progressivi facili	Andature Test Amp. Rap. Su 100mt. + 500mt.

CICLO FOND. INTENSIVO INDOOR: 07 – 12 \ 3 – 1 – 2010

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riscaldamento: 15' corsa, 20' mobilità + es. funicella andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 20' stretching es. funicella e andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 20' mobilità + es. funicella andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 10' stretching es. funicella e andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 20' mobilità es. funicella + andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 15' stretching andature varie	Riposo
FORZA: slancio 3x 6x 80% 4 serie 1\2Sq. Pr. 6 x 100% p. c. 4 serie 1\2sq. continuo 6rip.x130% p.c. 3 serie x arto molleggi piedi 40rip. c. n. allunghi + Pot. Aer. Fraz. 2 x (5 x 200) rec. 3' \ 8'	Potenziamento Localizzato In circuito Allunghi + Salite 4x30 + 3x60 rec. 3' \ 6' -4' + sprint di compenso + cross 2 forte progress.	FORZA: strappo 3x 6x 70% 4 serie Squat 4 x 100% p. c. + 4 serie 1\2sq. J. 6rip.x20% p.c. + 4 serie x 40mt. div. sagittali + allunghi e sprint + 4 x progressivi	Potenziamento Localizzato In circuito Allunghi + Pot. Aerob. Fraz. Mista 3x500 rec. 4' 8' 300 forte	FORZA: girata 3x 6x 90% 4 serie 1\2Sq. Pr. 6 x 100% p. c. 4 serie 1\2sq. continuo 6rip.x130% p.c. 3 serie x arto molleggi piedi 40rip. c. n. + allunghi Rod. Mecc. 8x80mt. rec.3'	Balzi con Hs. 5x6hs. es. con ostacoli 1^ e 2^ gamba ; pass. Centrali 3-5 passi + pot. Aer. Fraz. 200-300-400- 300-200-150 rec. 3' \ 3' \ 4' \ 5' \ 6'	

Note : la settimana di scarico del ciclo intensivo può essere simile alla quella del ciclo precedente, **test di 2x300 rec. 10'**

CICLO SPECIALE INDOOR : 04 - 1 - 10 \ 17 - 1 - 2010 (2 settimane di carico)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riscaldamento: 15' corsa, 20' mobilità + es. funicella andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 20' stretching es. funicella e	Riscaldamento: 15' corsa, 20' mobilità + es. funicella andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 10' stretching es. funicella e andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 20' mobilità es. funicella + andature varie	Riscaldamento: 15' corsa, 15' stretching andature varie	Riposo
allunghi + Pot. Aerobica Frazionata 4 x (200+300) rec. 4' – 8' 26",5 \ 41",0	Andature estensive. 2x50mt. skip 2x50mt.trot. alt. 2 x 50mt. calc. sotto con cav. allunghi + Salite 6x60mt. rec. 4' sprint 6 x30mt. 3 progressivi + 600mt. in variazione 100 vel.+100 lenti.	FORZA: strappo 3x 6x 70% 4 serie 1\2Sq. Pr. 4 x 120% p. c. 4 serie 1\2sq. J. cont. 8 rip.x 20% p.c. 3 serie Div. Sagittali 3 x 30mt. c. n. + allunghi + Sprint 8x30mt.	Andature con cavigliere su 30mt. 3x Skip – calciata dietro Allunghi + Pot. A. fraz. Mista 3x500 + 300 forte rec. 6' \ 10'	FORZA: girata 3x 6x 90% 4 serie 1\2Sq. V. 2 x 120% p. c. 4 serie 1\2sq. J. cont. 6 rip.x40% p.c. 3 serie molleggi piedi 20rip.x50% p.c. allunghi + Rod. Mecc. 2 x (5x80) 3' \ 8'	Balzi con Hs. 5x5 x 50cm. Es. ritmici con ostacoli Allunghi + Pot. A. fraz. Mista 200-300-400- 300-200-150 recuperi 3'-3'-3' \ 8' \ 8'	

3^ Settimana (scarico) del ciclo speciale dal 18 al 24 – 1 – 2010

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Dome.
R.V. 2 x (5x80) rec. 3' – 10'	Rest. Latt. 2x(300+200) rec. 6'- 10'	Scarico: Solo riscaldamento	R.V. Mista 3 x60 +3x80 +200 rec. 3'- 8' \ 4' \ 10'	Riscaldamento Partenze dai blocchi	Test 300mt.	Riposo

Ciclo agonistico dal 25-1-2010 al 21 – 2 - 2010 controllo dell'allenamento con tre competizioni indoor 2 \ 4 settimane, alternando carico e scarico in funzione delle gare: esempio sett. **gara**, e settimana **senza gara**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
R.V. 2 x (3x80) rec. 3' – 10'	Pot. Latt. 150-200- 200rec. 12'	Scarico: Solo riscaldamento	Ed. ritmo gara 2 / 3 x 150mt, rec. 12'	Riscaldamento Partenze dai blocchi	Riposo	Gara
Riposo	Andature varie Allunghi + Accelerazioni	Pot. Latt. 100mt. rec. 7' 150mt. rec. 10' 200mt. rec. 12' 300mt.	Andature varie Allunghi + Partenze dai blocchi con 100mt. in curva /rett.	Andature varie Allunghi	Ed. ritmo gara 200 + 300mt, rec. 12'	Riposo

Note: Test settimana di scarico ciclo fondamentale: **si possono svolgere i test di rapida e ampia** a cui si può aggiungere una prova lunga (**500mt**); Test ciclo intensivo: si consigliano **2 x 300mt. 10'**; **media 35"5**
Test ciclo speciale: 1x **300mt. 34"00**

La stagione al "coperto", breve ma intensa, servirà a controllare la condizione fisica raggiunta dall'atleta. La preparazione, incentrata maggiormente sullo sviluppo della forza e sulla potenza aerobica frazionata mista a capacità lattacida, permetterà all'atleta di raggiungere comunque risultati agonistici soddisfacenti. Dopo il primo macro ciclo di lavoro è prevista una settimana di ripristino con lavori blandi. Quindi si riprenderà dopo, questo periodo, dal ciclo fondamentale open dove si comincerà a costruire la resistenza specifica tipica della specialità.

Ciclo Fondamentale	3 settimane di carico + 1 scarico
Ciclo Intensivo	3 settimane di carico + 1 scarico con gara test sui 300mt.
Ciclo Spec. rifitura	4 sett. (1carico + 1sc. Con gara + 1carico + 1sc. Con gara)
Ciclo agonistico 1	3 / 4 sett. (scansionate da 3 / 4 gare in successione)
Ciclo speciale 2	3 settimane (1 c. + 1sc. Con test o gara + 1c.)
Prep. Mondiali	2 settimane di rifinitura in vista dei campionati Mondiali

CICLO FONDAMENTALE OPEN (3 c. + 1 sc.)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Andature varie R.V. 4 x (4 x 60) rec. 2',30" \ 8'	Andature varie Rest. Latt. Serie di ripetizioni 500 \ 300 400 \ 300 300 \ 200 rec. 6'- 10'	FORZA: strappo 6 serie x 6rip. 1\2sq.V. 120%p.c. 6 serie x 6 rip. 1\2sq.J. x 30% p.c. allunghi e sprint 6 x 30mt.	Andature varie R.V. 4 x (3 x60) rec. 2'.30" \ 8' + 500mt. in progressione	FORZA: strappo 6 serie x 6rip. 1\2sq.V. 120%p.c. 6 serie x 6 rip. 1\2sq.J. x 30% p.c. allunghi e sprint 6 x 30mt.	Andature varie Resist. Lattacida 500 \ 400 \ 300 \ 200 \ 150 rec. 10' la 2^ sett. alternare le prove iniziando dai 150mt.
Sett. scarico. Lun.	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Andature varie con passaggio alla corsa + allunghi facili	Solo riscaldamento	Andature varie con passaggio alla corsa + balzi sull'erba allunghi facili	Test Amp. e Rap. 100-Rapida 100-Ampia 100 Normale	Andature varie Sprint e progressivi	Test Oppure 200 – 300 rec.12'

CICLO FONDAMENTALE INTENSIVO OPEN (3 c. + 1 sc. Con gara test con gara spuria)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Andature varie R.V. 4 x (3 x 80) rec. 3' \ 10'	Andature varie Rest. Latt. Prove ripetute 300 \ 400 \ 400 \ 300 rec. 12' oppure 5 x 300 rec. 10'	FORZA speciale Balzi brevi: 6 x quintuplo 3x60tocc. Skip con cintura allunghi e sprint 6 x 30mt. ed. al ritmo: 6x100mt.in curva	Andature varie R.V. Mista 4 x 60 + 4 x 80 + 3 x 100 + 150 rec. 3' \ 8' - 3' \ 10' 4' \ 10'	FORZA: strappo 4 serie x 6rip. 1\2sq.V. 120%p.c. 4 serie x 6 rip. 1\2sq.J. c.m. 20% allunghi + 800mt. in progressione	Andature varie Resist. Lattacida 80\100\200\300 80\100\300\400 rec. 4'-6'-10' \ 15' la 2 [^] sett. alternare con 3x(2x200) rec. 6'-10'
Sett. scarico. Lun.	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Andature varie allunghi facili	Solo riscaldamento	Pot. Alatt.-Lattacida 60 – 80 – 100 – 150 rec. 6'-8'- 10'	Partenze dai blocchi allunghi	Gara 300mt- o 500mt.	Solo riscaldamento

CICLO SPECIALE RIFINIURA (Esempio di organizzazione dell'allenamento ciclo speciale)
(1 C. + 1 Sc. Gara + 1 C. + 1 Sc. Gara)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
R.V. 4 x (2 x 80) rec. 4' \ 8'	R. Specifica 500 \ 300 \ 200 rec. 15'	Balzi brevi ; 3 x 50 balzata allunghi sull'erba	Andature varie R.V. Mista 4x60 rec. 3' \ 10' 3x80 r. 4' \ 10' 2x100 r. 5'	Andature varie Allunghi sull'erba	R. lattacida 2 x (3x200mt.) rec. 3' - 8'	Riposo
Pot. Alatt.\Latt. 80-100-150-200 rec. 8'-9'10'	Solo riscaldamento	Pot. Alatt. 80+100 rec. 8' + 200 pass. Gara	Scarico	Riposo	Gara	riposo
R.V. 4 x (2 x 100) rec. 4'-10'	Solo riscaldamento	R. Specifica 3x150 + 600mt. rec. 8' – 12'	Solo riscaldamento	R.V. Mista 4 x 60 + 3x80 + 2x100 + 150 rec. 3' \ 10' - 4' \ 10' - 5' \ 10'	Andature varie 2 x 200mt. passaggio gara rec. 12'	Riposo
Pot. Alatt.\latt. 3x80 + 150mt. rec. 6' – 6' \ 15'	Solo riscaldamento	Ed. ritmo gara 3x100in 11''5 150in 16''40 rec. 8'	Scarico con allunghi sull'erba	riposo	GARA	Riposo

CICLO AGONISTICO 1 esempio di organizzazione ciclo ago. Con gara ogni settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Solo riscaldamento	Ed. al ritmo: 3 x 150 ritmo gara rec. 12'	Scarico con allunghi sull'erba	Ed. ritmo gara 3x100in 11"5 150in 16"20 rec. 8'		GARA	Riposo
Scarico con allunghi sull'erba	R.V. 3 x (2 x 80) rec. 4'-8'	Scarico con allunghi sull'erba	Ed. ritmo gara 3x100in 11"5		GARA	Riposo
Riposo	Lavoro tecnico allunghi	Ed. al ritmo: 3x200mt. rec. 12'	Ed. ritmo: 3x100mt. in curva rec. 6'	Lavoro tecnico allunghi con cambi : 4x400mt	GARA	GARA

CICLO SPECIALE 2 (2 sett. Carico + 1 Scarico con gara secondaria)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riposo	Forza 3 x 6x1\2sq. V. 80-100%p.c. allunghi sull'erba	R.V. 3 x (3 x 80) rec. 3'- 3' \ 8'	Resistenza Lattacida : 4 x 300mt. 8'	Forza 3 x 6x1\2sq. V. 100%p.c. allunghi sull'erba	Resist. Lattacida 150-200-300mt. rec. 8' tempi:	Riposo
R.V. 4 x (2 x100) rec. 4'-8'	Resist. Lattacida 500-300-200mt. rec. 12' tempi:	Forza 3 x 6x1\2sq. V. 100%p.c. allunghi sull'erba	R.V. Mista 3x100 r. 4' \ 10' 2x150 r. 6' \ 10' 1x 300	Andature varie Allunghi sull'erba	Resist. Lattacida 3 (2 x 200mt) rec. 6'-12'	Riposo
R.V. 3 x (2 x80) rec. 4'-8'	Andature varie Allunghi sull'erba	Ed. ritmo: 3 x150 rec. 10'	Andature varie Allunghi sull'erba	Ed. ritmo: 4x100mt. in curva dai blocchi : 11"30	Gara	riposo

Ciclo di rifinitura Pre-Mondiali 2 sett. regolare il carico secondo la data della competizione

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Resist. Lattacida 2 x 300mt. rec. 15'	Scarico	Lavoro blando Recupero fuso orario	Lavoro blando Recupero fuso orario	Lavoro blando Recupero fuso orario	Ed. ritmo: 4x100mt. in curva dai blocchi : 11",50 rec. 6'	riposo
Settimana dei Campionati Mondiali junior	Gara 400MT.	Gara 400MT.	Andature varie Allunghi sull'erba	riposo	Staffetta 4x400mt.	riposo

Note: La preparazione sopra esposta è stata sperimentata con altri quattrocentisti giovani tra cui Claudio Licciardello il quale nella stagione 2005, nell'ultimo anno junior, ha stabilito entrambi i record italiani indoor e all'aperto dei 400mt.

Conclusioni

Lo scopo principale di queste indicazioni è quello di dimostrare che si può arrivare a raggiungere risultati importanti in campo internazionale anche con i nostri giovani talenti, ma il risultato va costruito sul campo con il lavoro, con una programmazione adeguata e con mezzi e metodi di training utilizzati con metodo “scientifico” che attraverso la conoscenza del fenomeno, la formulazione di un’ipotesi, il controllo e la verifica ci permettano di costruire una strategia d’allenamento ad hoc per il nostro atleta pur tenendo conto delle peculiarità fisiologiche e tecniche della specialità.