

# **PASSAGGIO DALLA CATEGORIA CADETTI ALLA CATEGORIA ALLIEVI NEL MEZZOFONDO**

La qualità della crescita di un mezzofondista, si valuta a lungo termine dopo un paziente e adeguato lavoro progressivo, dalle categorie giovanili fino alle categorie assoluti.

Durante tutto il periodo di formazione, l'allenatore non deve avere come prima preoccupazione quella di ottenere risultati immediati dall'atleta, ma piuttosto quella di portarlo a compiere sempre progressi nel corso della sua carriera, adattando gli allenamenti (elemento essenziale per la riuscita futura dell'atleta).

## **OSSERVAZIONI SULLE CATEGORIE GIOVANILI**

Si nota, a volte, che la formazione di base non è sufficiente e che il contenuto dell'allenamento non è adeguato, infatti talvolta si lavora poco e altre volte in modo eccessivo e troppo duro; spesso l'allenamento specifico viene effettuato in anticipo per le categorie giovanili, quindi il lavoro eseguito non darà i risultati attesi per le categorie successive.

## **LE CARATTERISTICHE DELLE CATEGORIE GIOVANILI (CADETTI)**

Durante l'adolescenza i/le giovani vivono un cambiamento psicologico e fisico.

Hanno altri interessi (passano la maggior parte del loro tempo sui social, videogiochi...) e di conseguenza potrebbero non essere sempre motivati per affrontare sforzi fisici, praticare sport...

## **COME BISOGNA COMPORTARSI DURANTE IL PASSAGGIO DI CATEGORIA?**

Durante il passaggio di categoria bisogna, in primis, fare in modo di preservare questi giovani atleti evitando un possibile abbandono precoce dell'attività, facendo interiorizzare loro il concetto di allenamento.

Bisogna inoltre evitare una situazione di ristagno del miglioramento, abituandoli gradualmente alle distanze più lunghe, in vista del passaggio alle categorie superiori.

## **L'ALLENAMENTO DEL GIOVANE ATLETA NEL MEZZOFONDO**

L'allenamento dev' essere adattato all'individuo e al gruppo.

E' necessario avere molta pazienza, saper rispettare i tempi di crescita, di sviluppo mentale e fisico, tenendo comunque conto dei fondamentali dell'atletica.

### Fattori da tenere in considerazione durante l'adattamento dell'allenamento all'individuo:

- Età
- Maturità (fisica e mentale)
- Livello iniziale
- Punti forti e punti deboli
- Conoscenza della personalità dell'atleta
- Ambiente nel quale evolve

### Aspetti da prendere in considerazione durante l'adattamento dell'allenamento al gruppo:

- Creare e sviluppare lo spirito di squadra
- Evidenziare il valore dell'individuo nel gruppo
- Sottolineare l'importanza del risultato grazie all'apporto del gruppo

## **Contenuti e orientamento dell'allenamento nel mezzofondo**

- Sviluppo del sistema aerobico di base
- Allenamento alla soglia anaerobica
- Sviluppo della VAM (velocità aerobica massima)
- Allenamento della velocità
- Allenamento specifico
- Preparazione fisica generale e specifica
- Tecnica di corsa
- Forza (base fondamentale per lo sviluppo della velocità)

### **LO SVILUPPO DEL SISTEMA AEROBICO DI BASE**

#### **Obiettivo:**

Corsa lunga

#### **Procedure:**

- Inquadrare i giovani durante l'allenamento
- Correre a ritmo blando (moderato)
- Frazionare i tempi di sforzo in caso di necessità
- Insegnare a rendersi conto del ritmo a cui si corre (per questo si deve usare un cronometro su percorsi misurati)
- Usare percorsi vari, di preferenza in natura, con saliscendi, con ostacoli naturali...
- Assegnare footing da 40' a 60'
- Conoscere la propria VAM;
- Controllare le pulsazioni e le sensazioni
- Proporre corse con diverse velocità
- Proporre il fartlek
- Eseguire i lavori frazionati a ritmo superiore a quello di gara
- Dare importanza: al recupero, all'età dell'atleta, al suo vissuto atletico e soprattutto al suo livello
- Dare importanza alla gestione dell'allenamento (partire a ritmi giusti e imparare a finire più veloci)

- Usare frazionati misti (iniziando dai lunghi per finire con i corti)
- Lavorare la velocità tutto l'anno (aspetto importante, da non sottovalutare)
- Proporre corse con variazioni di ritmo
- Fare gare preparatorie, per arrivare in forma agli appuntamenti principali

### **Esempi di alcune sedute di endurance attiva:**

Riscaldamento: - 20' di corsa + 2x10' recupero 3'

- 20'+3x7' r 3'
- 20'+ 15'+ 5' r 3'
- 20'+ 20'
- 20'+ 10'+7'+ 5'

### **Esempio di ritmo (Tenendo sempre conto del livello dell'atleta)**

CATEGORIA	ALLIEVE	ALLIEVI
LIVELLO REGIONALE	4'20"/KM	3'45"/KM
LIVELLO NAZIONALE	4'15"- 4'/KM	3'30"/ 3'20"/KM

## **ALLENAMENTO ALLA SOGLIA ANAEROBICA**

**Soglia anaerobica:** Corsa al limite dell'equilibrio respiratorio (corsa in equilibrio senza eccessivo debito di ossigeno)

- Obiettivo: correre a lungo

La soglia anaerobica è un meccanismo importante per il mezzofondo, in particolar modo è fondamentale durante la preparazione invernale.

Esempio di seduta alla soglia anaerobica:

6 x 5' con recupero 3'

4 x 6' con recupero 3'

3 x 8' con recupero 4'

- Fartlek

## **Ritmo dell’allenamento alla soglia anaerobica:**

CATEGORIA	ALLIEVE	ALLIEVI
LIVELLO REGIONALE	4’/ KM	3’25”-3’20”/KM
LIVELLO NAZIONALE	3’45”/KM	3’20”-3’10”/KM

## **SVILUPPO DELLA VELOCITA’ MASSIMA AEROBICA (VAM)**

- Lavoro intermittente (da 30” a 1’)
- Lavoro in progressione con incremento della velocità
- Lavoro in salita
- Fartlek
- Frazionato in pista

NB: all’inizio della stagione è preferibile il lavoro intermittente, in seguito bisogna alternare lavoro continuo e intermittente.

## **ALLENAMENTO DELLA VELOCITA’**

La velocità è un aspetto fondamentale di cui l’allenatore si deve preoccupare sempre.

### **Bisogna allenare la velocità in tutti i modi, attraverso:**

- Ripetute corte 30 - 60m (massimo 80m)
- Salite corte
- Tecnica di corsa
- Varie andature
- Appoggi, rapidità, ampiezza e frequenza
- Coordinazione ed elasticità
- Ostacoli e “ostacoletti”
- Forza a carico libero
- Forza con pesi

## L'ALLENAMENTO SPECIFICO

### Mezzofondo corto

- Sedute di ritmo specifiche per gli 800m
- E' importante che l'atleta possa correre a ritmi sostenuti su distanze corte (frazioni da 80m a 200m)
- Bisogna evitare di toccare, in modo frequente, il versante lattacido

### Velocità specifica

- Da evitare il più possibile per la categoria allievi
- Da fare nel periodo precompetitivo e competitivo
- Usare recuperi lunghi tra le ripetute
- Allenamento su ripetute piuttosto corte, per atleti che corrono distanze tra gli 800m e i 3000m

Esempio

Ripetute corte: 10x200m recupero 3'

2x (6x200m) recupero tra le ripetute 2', tra le serie 6')  
6x300 recupero 3'

Ripetute medie: 2x (200+400+500) (ritmo 800m/1500m)

6x500 (ritmo 1500m)

Ripetute lunghe: 5x1000 recupero 3' (ritmo 3000)

### Mezzofondo lungo (5000m)

- La maggior parte del lavoro è aerobico
- Gli allenamenti sono da compiere per lo più in natura
- La preparazione invernale è orientata soprattutto verso le campestri (da 6 a 8 campestri per stagione)
- Giunto al termine il periodo invernale, bisogna indirizzarsi verso lavori specifici per i 1500m e i 3000m per guadagnare ritmo e velocità.

Durante la stagione è importante:

- Aumentare il volume e l'intensità progressivamente
- Variare i recuperi.

NB: non variare questi tre parametri (volume, intensità e recuperi) contemporaneamente

- Durante il periodo precompetitivo e competitivo, ridurre il volume e aumentare l'intensità
- Evitare recuperi corti per giovani atleti

## **Contenuti dell'allenamento**

### Preparazione invernale

- Durante la preparazione invernale variare i lavori aerobici (percorsi variati in natura)

Esempi:

-50' con frequenza cardiaca compresa tra 130 e 150 pulsazioni al minuto

-1h10' con frequenza cardiaca compresa tra 150 e 170 pulsazioni al minuto

-Fartlek con frequenza cardiaca superiore a 170 pulsazioni al minuto

-Alternare l'allenamento in natura con l'allenamento in pista

(in pista più qualitativo)

- Eseguire ripetute da 400m a 2000m per un volume totale di 6 km

### Preparazione estiva

- Mantenimento del lavoro aerobico (meno estensivo ma più intensivo rispetto al periodo invernale, preferibilmente in pianura)

## **ALLENAMENTO SPECIFICO SU PISTA**

- Effettuare ripetute per un volume (da 3000m a 6000m) con intensità superiore al ritmo gara e con recuperi più corti

- Effettuare lavori con cambiamento di ritmo

Esempio:

3x1000 (100 veloce + 100 lento...) recupero 5'

- Effettuare lavori per migliorare la velocità terminale

Esempio:

5x800m (600 lento+200 veloce)

## **PREPARAZIONE FISICA**

La preparazione fisica (sia generale che specifica) è indispensabile per la corsa di mezzofondo

- E' importante iniziarla da giovani

- Viene effettuata durante tutti i periodi dell'anno: ripresa, sviluppo, precompetitivo e competitivo; in quest'ultimo periodo, va ridotta.

La preparazione fisica è importante per i seguenti motivi:

- E' un complemento a lavoro aerobico

- E' un guadagno in efficacia e forza

- Aiuta a sopportare i carichi di lavoro

- Aiuta ad evitare gli infortuni

- Viene effettuata in forma di circuito a catena, di circuito a tema e in palestra attraverso la pesistica e la tecnica.

## **ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE**

### **5 Allenamenti a settimana:**

#### **Periodo di ripresa :**

Lunedì: footing di 40' + preparazione fisica generale

Martedì: riscaldamento + VAM: 2 x 10' (30''/30'') con recupero 5'

Mercoledì: Riposo

Giovedì: footing 45' + andature tecniche + allunghi

Venerdì: riscaldamento + tecnica di corsa + velocità

Sabato: Riposo

Domenica: riscaldamento 20' lenti + 15' veloce

#### **Ciclo fondamentale 1:**

Lunedì: corsa continua di 50' + preparazione fisica generale

Martedì: riscaldamento + VAM su pista, 12 x 400m recupero 1' 30''

Mercoledì: Riposo

Giovedì: footing 1 ora + allunghi

Venerdì: tecnica di corsa + salita

Sabato: Riposo

Domenica: 20'lenti + (10'+8'+6') ritmo sostenuto

#### **Ciclo fondamentale 2:**

Lunedì: corsa di 50' + allunghi

Martedì: riscaldamento + 5x1000m recupero 3'

Mercoledì: Riposo

Giovedì: corsa continua 60'

Venerdì : tecnica di corsa + resistenza alla velocità

Sabato: Riposo

Domenica: footing 20' + (12' + 10' + 8') ritmo sostenuto

NB: (Per riscaldamento s'intende 20' di corsa + stretching + andature + allunghi)