

*Protagonisti della scienza
e dell'allenamento
nell'Atletica Leggera
Carmelo Bosco,
Carlo Vittori, Elio Locatelli
Raccolta di lavori tratti da "Atletica Studi"*

50° della rivista
Atletica Studi
1970-2020


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

**atletica
italiana**

**LA SCUOLA ITALIANA DI VELOCITA'
OMAGGIO A
CARLO VITTORI
Di Filippo Di Mulo**

La scuola Italiana di Velocità

“tra passato e presente”



*Protagonisti della scienza
e dell'allenamento
nell'Atletica Leggera*

**Carmelo Bosco,
Carlo Vittori, Elio Locatelli**

Raccolta di lavori tratti da "Atletica Studi"

Prof. Carlo Vittori

Corso specialisti 1993-94



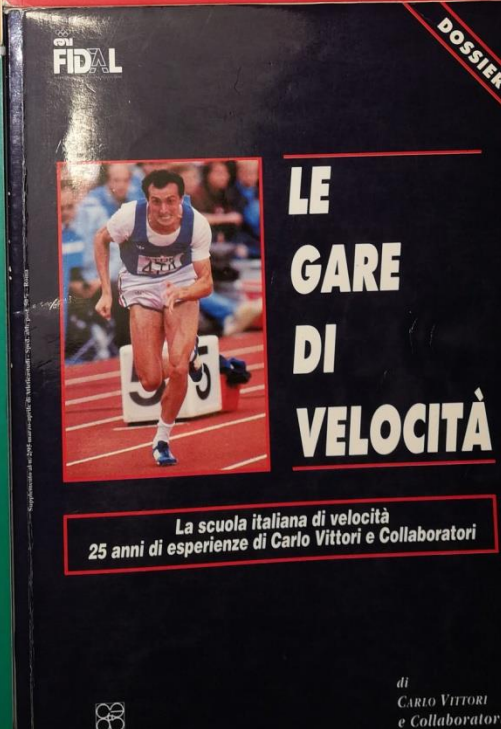
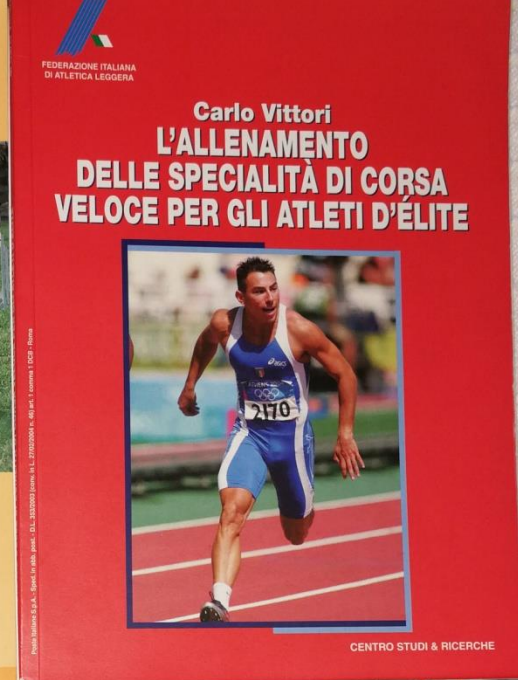
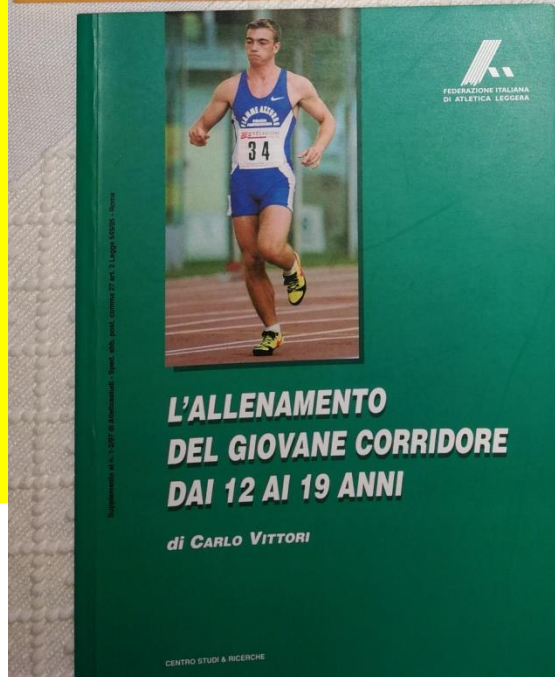
Gli insegnamenti

- Presupposti generali da applicare prima di approcciarsi a una qualsivoglia attività di allenamento
- **PROCEDERE SECONDO IL METODO SCIENTIFICO**
- Osservazione del fenomeno,
- Formulazione di una ipotesi,
- Verifica,
- Elaborazione della tesi (finale)

DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO

- L'allenamento sportivo è un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, in una continua variazione del loro sviluppo, per stimolare i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e migliorare le capacità fisiche tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara (C. Vittori)

I libri che racchiudono quasi tutti gli articoli scritti dal prof. Vittori



- Una banca di esercitazioni dove attingere a piene mani per svolgere tutto il potenziamento a carico naturale del giovane corridore

- Esercitazioni che già da allora venivano indicate come utili strumenti per organizzare il riscaldamento (pre-allenamento) ed utilizzare in maniera intelligente il tempo speso nel riscaldamento

Il Preatletismo generale

Esercizio n. 1 - Andatura tallone-avampiede con una rullata rapida: su distanze di 60/80/100 m anche con cinture zavorrate.

Esercizio n. 4 - Molleggi sia lenti, sia veloci, anche su di un arto alla volta. Serie di 30/40 fino a 80/100 ripetizioni, anche con cinture zavorrate.

Esercizio n. 5
Saltelli su un arto alla volta; in serie di 20/30 ripetizioni.

Esercizio n. 6
Saltelli pari-uniti a ginocchia pressoché bloccate; in serie di 20/30/40/50 ripetizioni. Da effettuare anche con Hs posti a distanza di 80 cm ed altezza di 30/40/50 cm.

Esercizio n. 2 - Andatura a passo con la punta del piede. Praticare con un piede e poi con l'altro, in una esecuzione alternata. Anche con cinture zavorrate su distanze di 60/80/100 m.

Esercizio n. 3 - Andatura a passo con la punta del piede. Praticare con un piede e poi con l'altro, in una esecuzione alternata. Anche con cinture zavorrate su distanze di 60/80/100 m.

Esercizio n. 7 - Andature con piegate, busto eretto. Anche con cinture zavorrate, da eseguire in serie di 20/30/40/50 ripetizioni per sollecitare maggiormente il sistema circolatorio (circa il 10% del peso corporeo).

L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni

- I principi generali dell'allenamento giovanile
- La strategia da applicare
- Gli obiettivi da perseguire
- Le specialità da praticare
- L'apprendimento, "...Percepire cosa si fa mentre lo si sta facendo"...
- Le indicazioni sulle correzioni!!!!
- **La tecnica di corsa !!!**

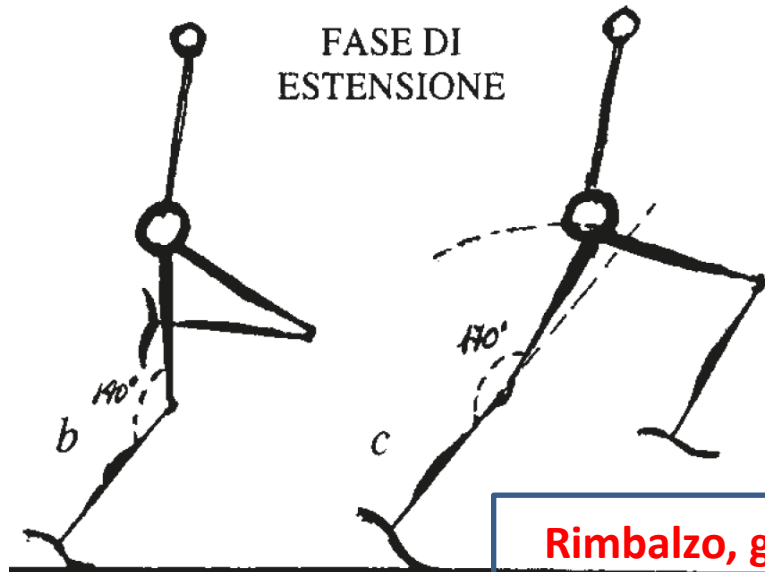
L'ALLENAMENTO
DEL GIOVANE CORRIDORE

DAL 12 AL 19 ANNI

La tecnica della corsa: la cinematica e la dinamica

Dis. 3

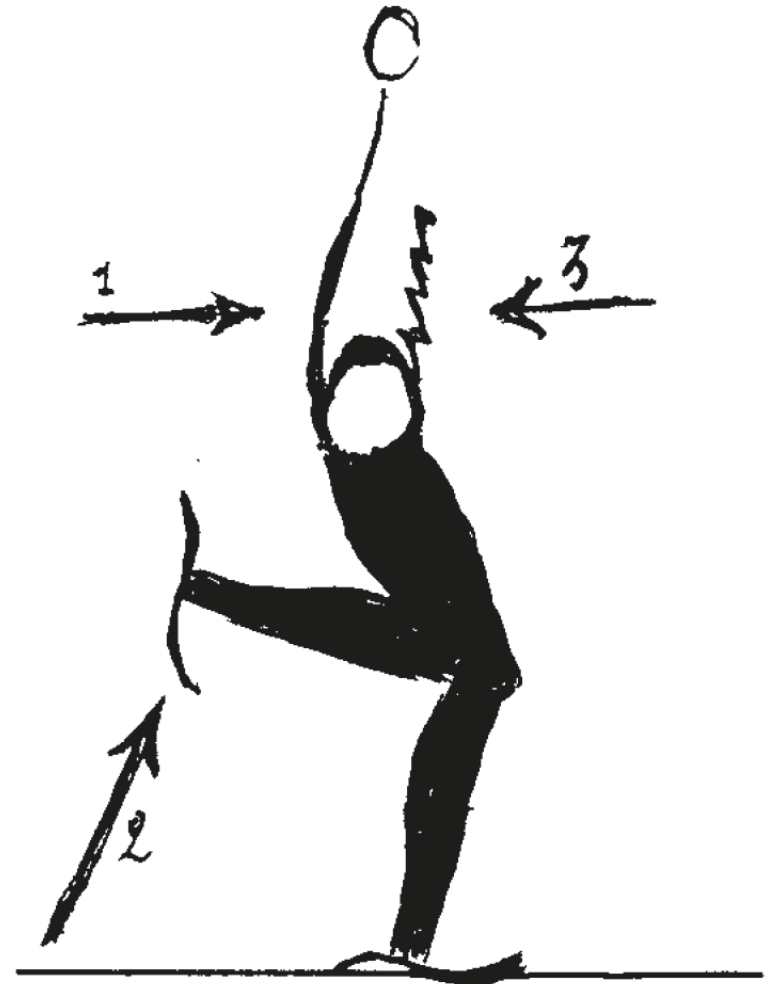
FASE DI
ESTENSIONE



**Rimbalzo, guai a
chiamarla spinta**

Foto 1

- 1) cifosi lombare
- 2) piede flesso al dorso
- 3) addominali in tensione



Le Pietre Miliari

- Il modello ritmico nella gara dei 100 m
- Modello di corsa ampia e rapida come strumento di controllo dell'allenamento dello sprinter
- L'allenamento della forza e lo sviluppo pluriennale della stessa nella carriera dello sprinter
- La resistenza specifica dello sprinter (R.V.- R.L.)
- Controllo dell'allenamento
- Organizzazione dell'allenamento

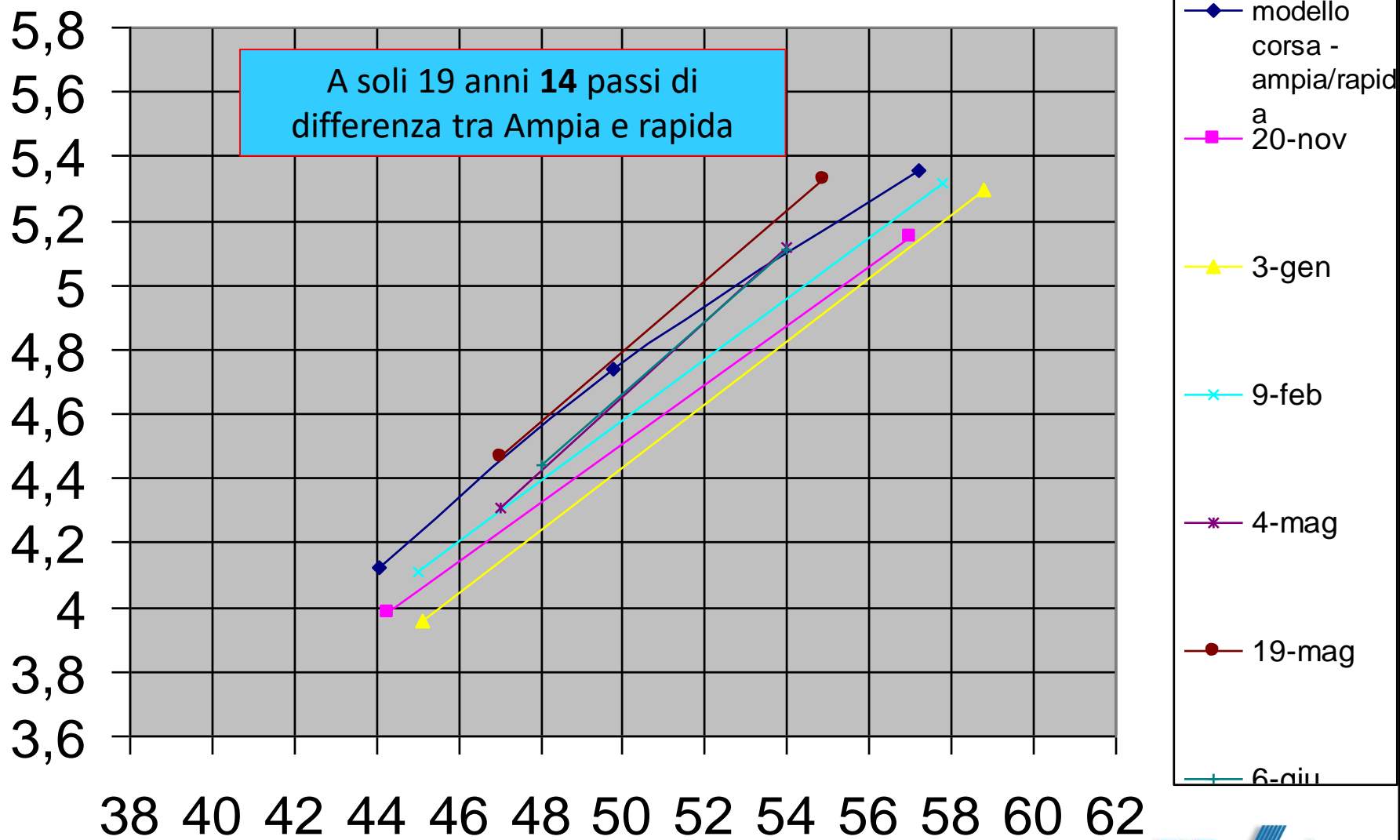
La scuola italiana di velocità
25 anni di esperienze di Carlo Vittori e Collaboratori

Modello ritmico

- Misurazione dell'arto
- Indice di riferimento
- Costruzione del modello ritmico
- Verifica in allenamento e in gara del comportamento dell'atleta
- Strumento utile per apportare eventuali correzioni
- Test controllo sulla corsa ampia e rapida

Modello di corsa SCUDERI:

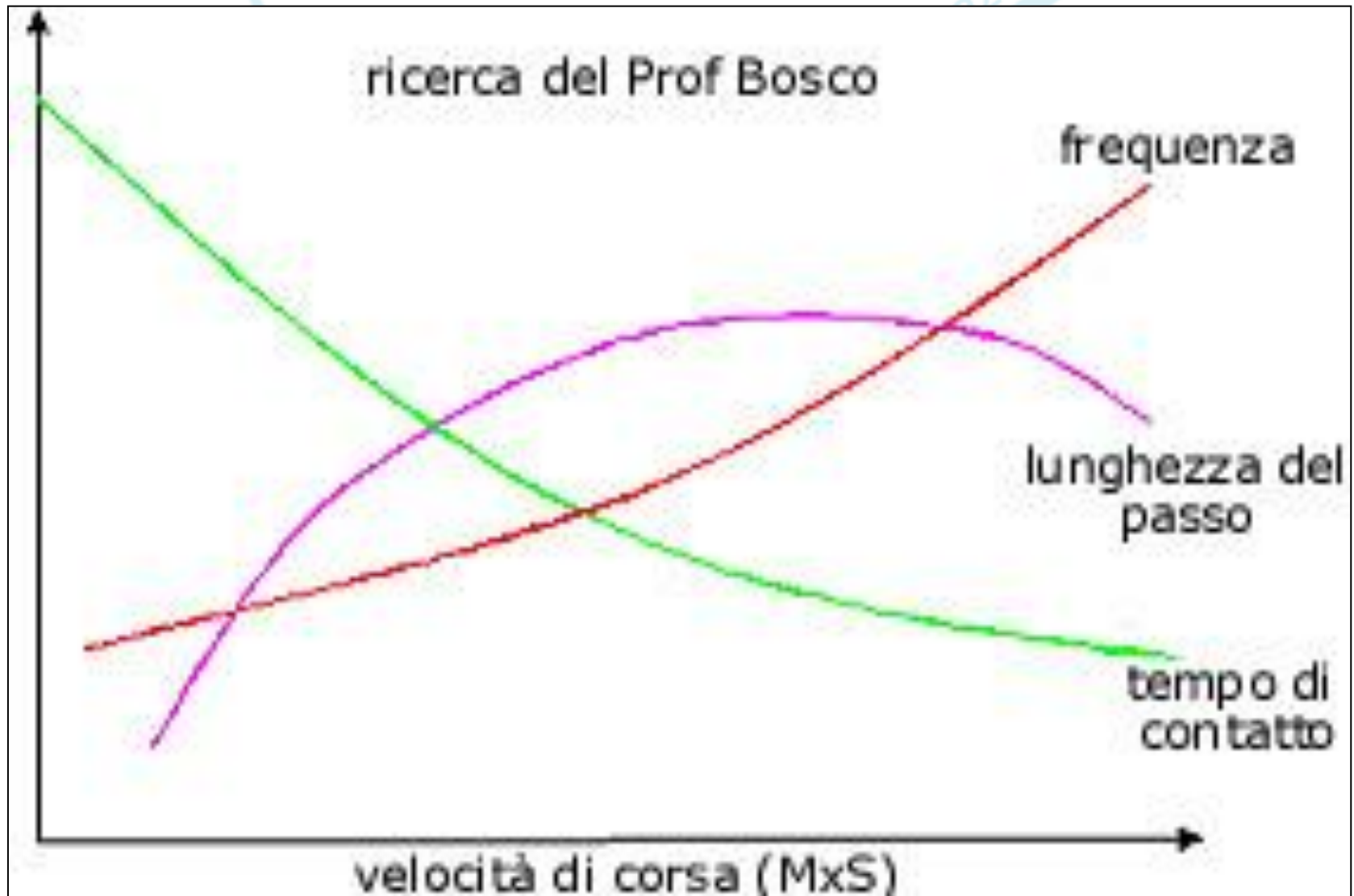
ANNO 96 - 10"50 - ARTO 85 - tempo realizzato 10"41



Cosa avrebbe pensato o detto oggi ?

- Sarebbe sicuramente contento di scoprire che il modello di corsa è ancora valido ed è applicabile anche con atleti di statura elevata con oltre un metro di arto.
- Anche se lo sviluppo ritmico dell'ampiezza e della frequenza, con atleti molto alti con un arto inferiore con oltre un metro di lunghezza, non segue l'andamento ipotizzato e sperimentato nel passato

22,4-18,7 / 23-18 p.

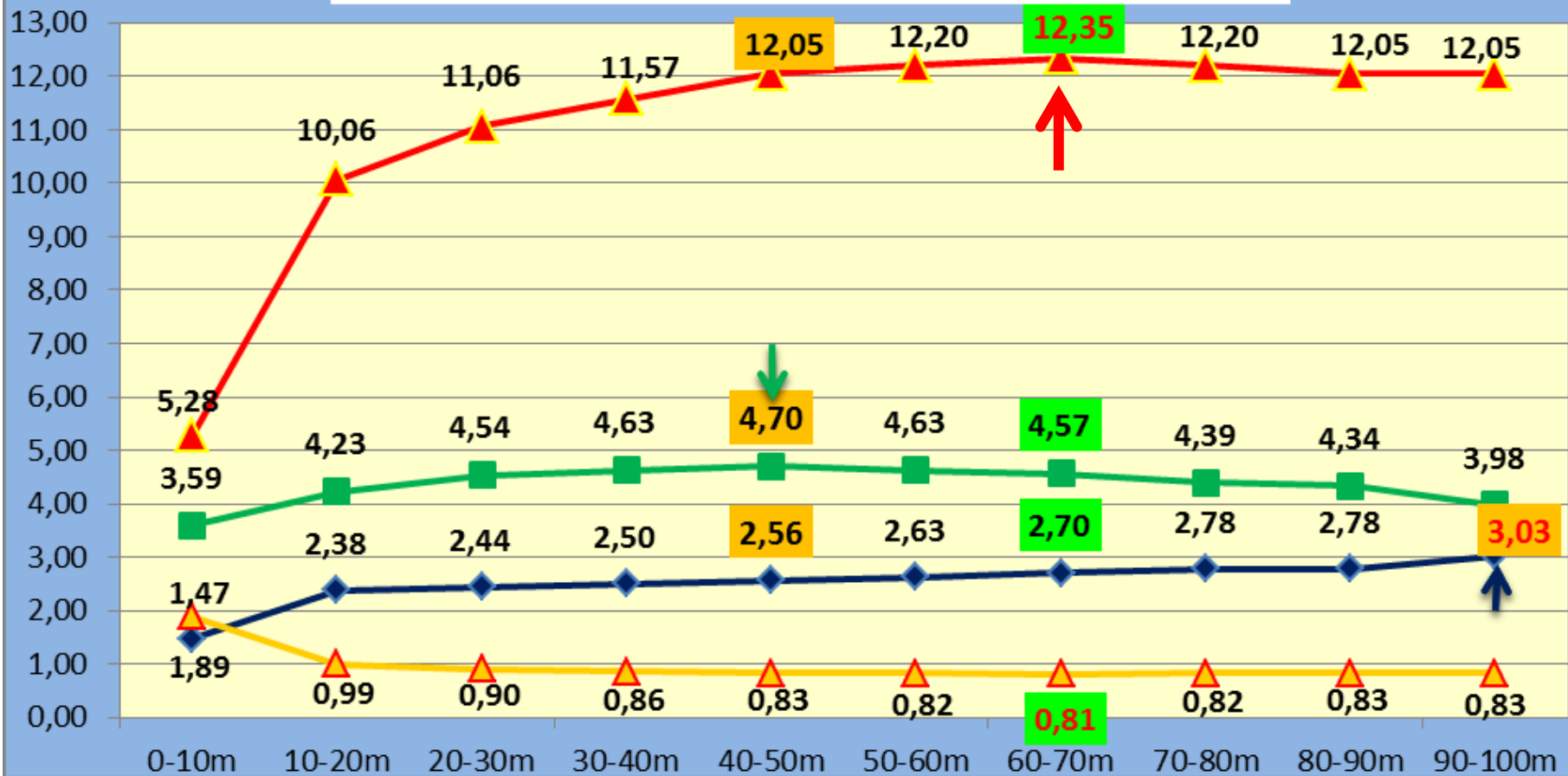


Analisi record mondiale 100m: 9"58

Filippo Di Mulo

Analisi record mondiale 100 m Bolt : 9"58

◆ L.m.p. ■ Freq. Media ▲ Tempox10m ▲ Vel.mt./sec

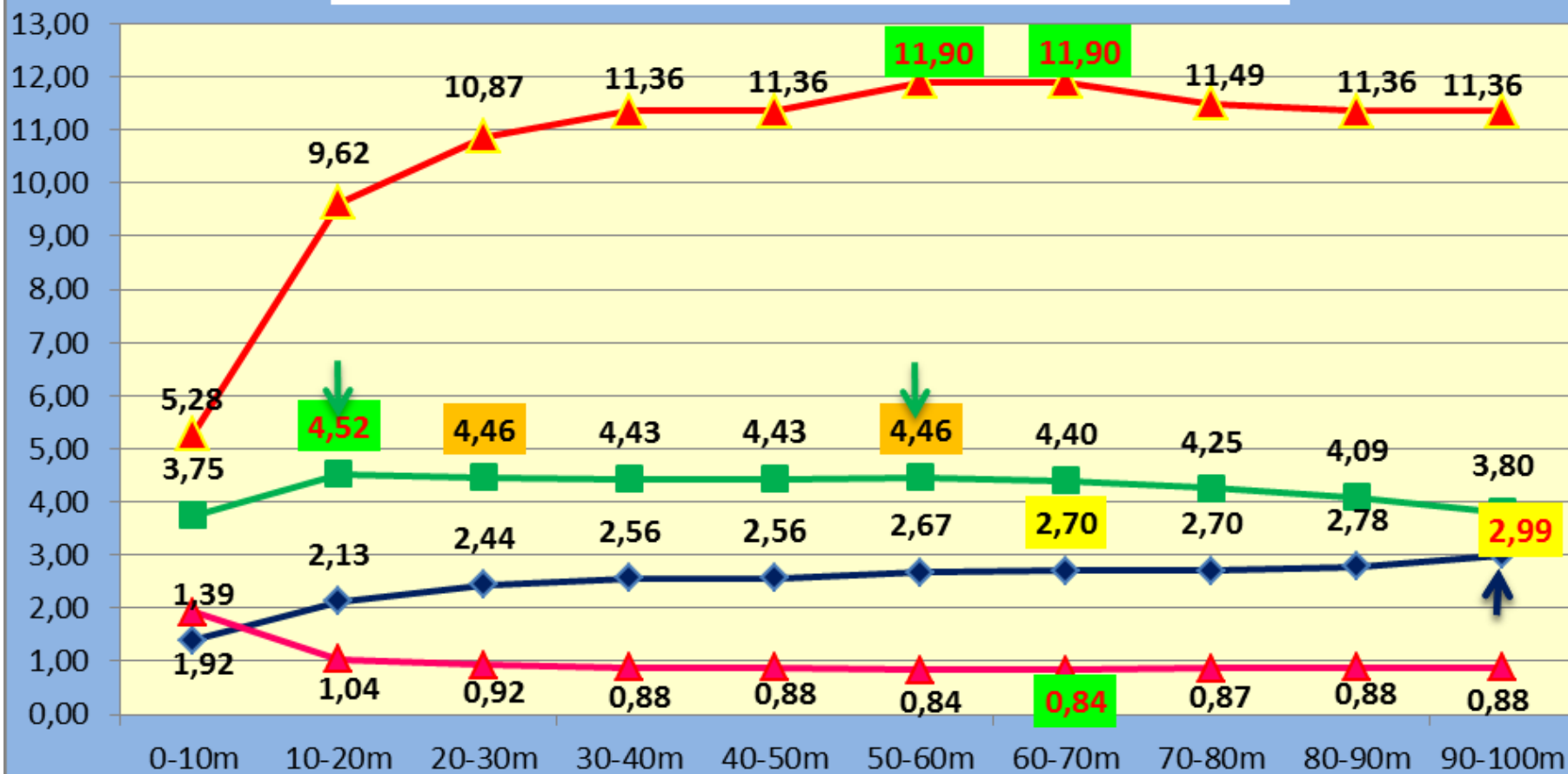


Lemaitrè C.

Filippo Di Mulo

Analisi 100 m. Lemaitrè: 9"95

◆ L.m.p. ■ Freq. Media ▲ Tempox10m ▲ Vel.mt./sec



Cosa avrebbe detto del 9"99 ???



zione



GRAZIE al prof. Carlo Vittori
per tutti i suoi insegnamenti

**Ha lasciato un pesante
fardello da sopportare**

**Stiamo facendo del nostro
meglio per onorarlo ...!!!**

GRAZIE PER AVERMI
ASCOLTATO

Filippo Di Mulo